108 NUOVE RICETTE
TRUCCHI E CONSIGLI

torte di mele insuperabili

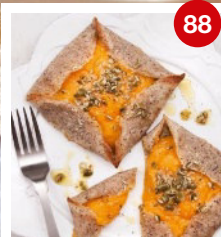
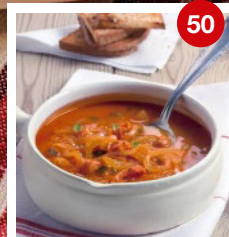
semplici e casalinghe oppure scenografiche una ricetta per ogni occasione

PASTASCIUTTE PIÙ RICCHE CON I LEGUMI

CARNE IN UMIDO
TRE SECONDI "DA SCARPETTA"

Sformato di mele
pag. 15

44 DUE MENU PER 38 EURO
Sei piatti di stagione da incrociare sapientemente per il pranzo e la cena di tutta la famiglia

30 Formaggi speciali per dare un tocco cremoso ai piatti

88 Tempo di zucca dall'antipasto al dessert

50 Zuppe con il pane, tradizione da riscoprire

GRUPPO MONDADORI Anno 21 N.11 novembre 2016 - Mensile - SPED. IN A.P. - 45% - Art. 2 Comma 20/b legge 662/96 - VERONA - Germania € 4,00 - Francia € 3,50 - Canada CAD 7,00 - Usa $ 6,00 - Spagna € 3,50 - Belgio € 3,20 - Lux € 3,20 - Portogallo (Cont) € 3,50 - Svizzera CHF 3,80

SOMMARIO

NOVEMBRE 2016

4 **Indice delle ricette**

12 **Tema del mese Spettacolari torte di mele** Inaspettate interpretazioni del tipico dolce di casa, dove protagoniste sono tutte le mele d'autunno

PER TUTTI I GIORNI

20 **Pronto per stasera** 6 idee superveloci

26 **Cinque modi per fare** Riso lessato con sughi gourmet

28 **Venti idee salvamese** Paste al forno irresistibili, contorni con l'indivia, filetti di pesce, magie con la maionese pronta e sfiziosità con la polenta

30 **Compro e invento** Burro e formaggi dal Nord

PICCOLI PREZZI

44 **Piatti economici** Due menu con 38 euro

48 **Cucina d'autore** Gallette di ceci con gorgonzola e prosciutto

50 **Poveri ma buoni** Zuppe con il pane

73 SAUTÉ DI RADICCHIO IN INSALATA

LA SPESA SI FA ONLINE

Boom di acquisti sulla rete: frutta, verdura, vino, carne... Basta un click e le primizie vengono consegnate sulla porta di casa

68 STROZZAPRETI CON LENTICCHIE E VERZA

IN RELAX

60 **Menu amici** Tutti i sapori dell'autunno

68 **Non il solito primo** Pasta più ricca con i legumi

72 **Piatto forte** La carne sposa il sugo

76 **Un piatto da chef** Gnocchi di castagne con castelmagno e noci

78 **Dolci di casa** Meraviglie con lo zabaione

82 **Luoghi golosi** Viaggio nella valle del Po

BENESSERE A TAVOLA

88 **Buono e leggero** Zucca a tutto pasto

92 **Salute nel piatto** Senza lattosio

94 **Cucina alternativa** L'energia delle castagne

97 **Ricetta light** Hamburger di trota salmonata

GUIDA PRATICA

6 **Questo mese** Guida alla spesa
Fungo Portobello, pesce lampuga, riso, miele, aloe fresca, uva Italia, stinco di maiale

40 **La nostra scuola** Trucchi e consigli
Tecniche, segreti e curiosità per risultati insuperabili

53 **Visto da vicino** Amo essere Eurospin

35 **Novità al super**

36 **Come si usa**

55 **Dossier** Spesa online
Basta un click e la spesa arriva comodamente a casa. Ma qualità, convenienza e pagamenti sono sicuri?

67 **Idee da bere**

75 **Regali per la casa**

IN COPERTINA: SFORMATO DI MELE. DAL SERVIZIO TEMA MESE "SPETTACOLARI TORTE DI MELE", PAG 12. FOTO DI MAURIZIO LODI

ANTIPASTI, PANE E SNACK

Cocktail di gamberi 29
Crostatina all'erbazzone ☐ ▬ 36
Crostatina con cipolla e toma ☐ 36
Frittelle di formaggio con pastella al mais ▬ 47
Gallette di saraceno ripiene 90
Involtini al cotto e maionese ☐ 29
Insalata russa sprint ☐ 29
Mini hamburger di polenta 28
Pie di brisée con castagne e cavolini alla birra 95
Quiche allo scalogno e timo con porcini 61
Salsa tonnata ● 29
Sfoglie dorate con castagne al finocchietto selvatico 95
Tartellette con polenta 28
Tartellette con zucca e salsiccia ☐ 36
Torta fritta con culatello 83

PRIMI E PIATTI UNICI

Cipollata ai pomodori ▬ 51
Fettucce con borlotti, radicchio rosso e noci 70
Fusilloni con fave e broccoli 70
Gnocchi con sedano rapa, bacon e noci ▬ 45
Gnocchi di castagne con castelmagno e noci 77
Lasagne ai porcini ● 28
Maccheroncini in teglia di prosciutto ☐ ● 21
Maccheroni al forno con salame 28
Minestrone di orzo con castagne e ceci ▬ ✚ 47
Orecchiette con ceci, acciughe e pomodorini 69
Orzotto mantecato al formaggio 90
Paccheri alla valdostana 28
Pancotto con catalogna ▬ 51
Pasta al ragù di lampuga 7
Pasta al ragù piccante e ricotta 61
Penne al forno con zucca ▬ ● 28
Rigatoni al forno con prosciutto ▬ ● 28
Riso lessato con cipolle al forno e amaretti 27
Riso lessato con porcini e parmigiano 26
Riso lessato con ragù di vitello alle castagne 27
Riso lessato con salmone speziato 26
Riso lessato con sugo di porri alle bietole 27
Risotto con radicchio rosso e rosmarino 94
Risotto mantecato al Cream Cheese 31
Strozzapreti con lenticchie e verza 68
Tagliatelle al gratin 28
Tortelli di patate 84
Zuppa di pane con la ricotta affumicata ▬ 51

SECONDI

Ali di pollo stufate all'orientale ▬ ✚ 45
Arrosto farcito ai funghi con castagne ● 63
Filetti di branzino con porcini ✚ 29
Filetti di merluzzo aromatico ✚ 29
Filetti di salmone con verdure ✚ 29
Filetti di sgombro al bacon 29
Gallette di ceci con gorgonzola e prosciutto 49
Involtini di tacchino ai semi di finocchio ☐ ✚ 20
Hamburger di pollo al Cheddar 31
Hamburger di trota salmonata ✚ 97
Maiale ai pistacchi in salsa bianca 73
Manzo alla genovese con battuto di lardo 74
Picaia alla parmigiana 84
Spezzatino di vitello in agrodolce ● 72
Stinco di maiale arrosto con gremolada 10
Uova fritte con patate e salsiccia ▬ ☐ 23

VERDURE, CONTORNI E CONDIMENTI

Broccoletti piccanti alle mandorle ☐ ✚ 21
Cavolo cappuccio e belga alla curcuma ▬ ✚ 45
Contorno autunnale con mele e alloro ☐ ✚ 23
Flan speziato al caramello 90
Funghi Portobello farciti 6
Gratin di porri alla salvia fritta ● 74
Indivia brasata con castagne 29
Indivia imbottita alla pancetta 29
Indivia stufata con pinoli 29
Insalata alle noci con salsina all'arancia 72
Insalata di patate con maionese ▬ 29
Insalata tiepida di patate, mele e cipolle 63
Moussaka ricca con ragù ● 90
Patate al cartoccio con burro aromatico ▬ 32
Sauté di radicchio in insalata 73

DESSERT E DRINK

Alexander 67
Apple pie dolce ☐ 36
Bavarese con crumble alla nocciola 79
Cassatine morbide ☐ ● 20
Cheesecake vanigliato 32
Crostata di uva con crema di Vin Santo ● 80
Crostata di ventagli all'arancia 14
Crostata soufflé al cioccolato e pere 64
Millefoglie alle pere 79
Sferette golose ▬ ☐ ● 20
Sfogliata di banane ☐ 24
Sformato di sole mele ▬ ● 15
Tarte di roselline alla crema di limone 13
Tarte soffice alle mandorle 17
Tartellette con crema di marroni ☐ 36
Torta con confettura di zucca e limoni ▬ ✚ 47
Torta di amaretti ● 85
Torta paesana al cacao ● 18
Uva sciroppata alla cannella ● 9

TRUCCHI E DECORAZIONI

Come fare la cioccolata in tazza 42
Come fare le scorze candite in casa 42
Come preparare 3 senapi aromatizzate 40
Come preparare ravioli di zucca perfetti 41
Come privare le castagne di buccia e pellicina 41
Come rivestire una teglia con carta da forno 42
Come sciogliere il lievito negli impasti 41
Come sgusciare l'uovo sodo 40

LEGENDA
☐ veloce, max 30 minuti ● pronta in anticipo ✚ leggera, max 350 calorie ▬ economica

INDIRIZZI

CUCINA MODERNA È ON LINE

CUCINAMODERNA.COM Troverete qui un ricchissimo archivio delle nostre ricette diviso per portata, tempo di preparazione, calorie, tipo di cottura e ingredienti.
Inoltre, vi aspettano i sondaggi e le video ricette. Entrate anche nella nostra community: è il luogo giusto per incontrare tante amiche con cui scambiare ricette, raccontare i propri aneddoti e trucchi ai fornelli e darsi a vicenda consigli utili per fare la spesa.

SMARTPHONE E TABLET

Potete leggere Cucina Moderna anche dai vostri smartphone e tablet Android, iPhone e iPad grazie alle App di Cucina Moderna. Scaricatele GRATIS da App Store o da Google Play Store e sfogliate la vostra rivista preferita ogni mese a € 0,99.

Inoltre sul sito www.abbonamenti.it troverete le offerte per abbonarvi a Cucina Moderna a soli € 1,99 per 3 numeri e € 6,99 per 1 anno, con la possibilità di sfogliare la rivista sulle applicazioni per dispositivi Apple e Android.

MelaPiù,
quel qualcosa in più!

QUESTO
MESE

TESTI DI
MARINA CELLA
E PAOLA MANCUSO

alla guida spesa

I MIGLIORI **PRODOTTI DI STAGIONE** DA METTERE NEL CARRELLO, I NOSTRI **CONSIGLI PER GLI ACQUISTI,** BUONI **AFFARI**, **INIZIATIVE** E IDEE **RISPARMIO**

IL FUNGO Portobello

È un fungo coltivato della famiglia *Agaricus bisporus* (la stessa degli champignon), selezionato più di 30 anni fa dalla tipologia "cremino". Come questo, il Portobello è di colore nocciola, ma si differenzia per il **cappello più grande** (fino a 15 cm) e **aperto**, con lamelle color cioccolato. Viene coltivato in ambienti coibentati, dove vengono ricreate le condizioni di temperatura e umidità tipiche per la crescita dei funghi in natura, e raccolto ben maturo, necessariamente a mano, dopo circa 3 mesi dalla semina del micelio. Per questo, il suo aroma è **intenso** e ricorda quello dei funghi di bosco, caratteristica che lo rende ottimo gustato a crudo, con carciofi e vinaigrette di pompelmo. Per dimensioni e forma, è ideale anche alla griglia, o farcito e cotto al forno. Per garantire l'origine italiana delle materie prime e dell'intero ciclo produttivo dei funghi coltivati, è nato da pochi mesi il consorzio **Fungo Italiano**, che certifica con un apposito bollino

› **Prezzo al super: circa € 13 al kg.**

Con il contributo di Loredana Alberti, produttore, Gbc – Funghi delle Terre di Romagna, www.funghiterrediromagna.it

LA RICETTA
FUNGHI FARCITI

Pulite 4 grossi **Portobello**. Scaldate 4 cucchiai d'**olio** e fatevi stufare 1 **porro** tritato per 3-4'. Unite i gambi dei funghi tritati, salate e cuocete per 10'. Lavorate 300 g di **ricotta** con 1 **uovo**, 30 g di **grana padano** grattugiato, il mix preparato, **sale**, **pepe** e una grattatina di **noce moscata**. Riempite i cappelli dei funghi con il composto, cospargeteli con un filo d'**olio**, 20 g di grana grattugiato e cuoceteli nel forno a 200° per 25'.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI (2)

IL PESCE
lampuga

Vive in mare aperto: nel Mediterraneo orientale e meridionale, dove le acque sono più calde, ma anche in Atlantico, in particolare nella zona dell'America Centrale, dove viene chiamato "dorado". Quando viene pescato, infatti, ha riflessi irridescenti, che lo fanno sembrare dorato. Come molti pesci pelagici ha il dorso scuro, la sua forma è allungata e leggermente compressa ai lati; spesso supera il metro di lunghezza. Dopo la riproduzione, in primavera, i giovani crescono velocemente e a novembre superano il chilo di peso. Vengono pescati con tecniche diverse a seconda della taglia; in **Sicilia** , per esempio, vengono utilizzati i "cannizzi" (canne intrecciate) posti sulla superficie del mare aperto, sotto i quali si radunano le lampughe, che vengono quindi catturate con lenze o piccole reti da circuizione. **Da ottobre a dicembre** sui mercati sono frequenti le giovani lampughe; negli altri mesi, si trovano in maniera occasionale esemplari di maggiori dimensioni, venduti a **tranci**. In provincia di Trapani le lampughe sono chiamate "capuni" (caponi) e ogni anno in settembre si tiene una sagra a San Vito Lo Capo. La lampuga è **facile da pulire** e si presta a molte preparazioni: in umido, con pomodoro e prezzemolo, oppure sfilettata, impanata e fritta.

› **Prezzo al mercato: circa € 12/kg**

Con la collaborazione di Corrado Piccinetti, www.federcoopesca.it

LA RICETTA
RAGÙ DI LAMPUGA

Pulite 1 trancio di **lampuga** e riducetelo a cubetti. Scaldate 3 cucchiai d'**olio** con 1 spicchio d'**aglio** tritato. Fatevi saltare il pesce per 3', aggiungete 200 g di **polpa di pomodoro**, coprite e cuocete per 10'. Unite 1 **peperone rosso** arrostito e ridotto a filetti. Lessate 320 g di pasta in acqua bollente salata, scolatela, trasferitela nella padella con il sugo e completate con **prezzemolo** tritato**.**

guida all'acquisto

Riso: scegli il chicco

1 Controllate la varietà
È obbligatorio riportarla in etichetta. Ecco le più comuni varietà nostrane.
Carnaroli, **Arborio**, **Roma**, **Baldo**: sono adatte per i risotti perché hanno il chicco grande, perlato e ricco di amilosio.
Originario (o comune): dal chicco piccolo e tondo, per minestre e dolci.
Risi speciali aromatici: hanno i chicchi aghiformi, perfetti bolliti o in sformati (Apollo, Giglio, Fragrance).
Vialone Nano: dal chicco medio perlato, è adatto anche ai risotti.

2 Verificate l'origine
Preferite le confezioni che riportano il **luogo di coltivazione** in etichetta (non obbligatorio). Anche il **logo Riso Italiano** dell'Ente Risi è un valore aggiunto perché è concesso solo alle aziende che garantiscono la completa tracciabilità, dalla coltivazione al confezionamento. Esistono anche risi Dop e Igp.

3 Osservate la confezione
Se il pacchetto permette di vedere i chicchi, controllate che non abbiano **disformità, macchie, striature rosse, rotture**. A casa aprite il pacco e annusate il riso: deve avere sentori erbacei, di amido e frutta secca. Il **riso sottovuoto** conserva al meglio le caratteristiche organolettiche. Quello **invecchiato** ha il chicco più duro e consistente una volta cotto.

Il nome non è una garanzia
Se comprate del Carnaroli, nel pacco potete trovare anche Carnise, Karnak, Poseidone , Keope, Caravaggio. Lo stabilisce un decreto ministeriale molto discusso, che consente di chiamare con il nome della varietà capofila **anche il sotto-gruppo di varietà simili** per le caratteristiche del chicco.

Con il contributo di Valentina Masotti, co-autrice del libro "Il Riso. Dal campo alla tavola" (Neos) e consulente marketing e comunicazione Sapise

NON SPRECARE. LO DICE LA LEGGE

Secondo l'Osservatorio Waste Watchers (Swg - Last Minute Market), solo 1 italiano su 2 fa una lista ragionata della spesa: il 55% degli intervistati **butta del cibo** quasi ogni giorno, il 30% più volte a settimana. Perché ammuffito, andato a male, scaduto. Da settembre anche **in Italia**, dopo la Francia, **è in vigore una legge contro lo spreco alimentare**. Grazie a semplificazioni burocratiche e sconti fiscali (per esempio riduzioni sulla tassa comunale dei rifiuti), i negozi, le aziende e le mense **saranno incentivati a donare le eccedenze** a chi ne ha bisogno. Ma è soprattutto **nel privato** che bisogna fare di più. Per esempio chiedendo ai **ristoranti** le **Family bag**, che la nuova normativa incentiva, per **portare a casa senza imbarazzo** le pietanze lasciate nel piatto (lo fa solo 1 italiano su 3). E poi pianificando i pasti e facendo una lista della spesa ragionata. Conservando i cibi in modo da farli durare di più: in frigo sul ripiano giusto, senza eliminare le confezioni che rallentano il deterioramento; in dispensa in contenitori rigidi, tenendo in vista quelli che scadono prima. Congelando quelli in eccesso oppure condividendoli: su internet non mancano le piattaforme per il foodsharing.

Miele: l'anno del coriandolo

Quest'anno sugli scaffali **cercate il miele di coriandolo:** è il consiglio di Giancarlo Naldi, presidente dell'**Osservatorio Nazionale Miele** (informamiele.it). Oppure le varietà di castagno, erba medica, millefiori. Perché i **due tipi di miele più richiesti**, quelli di **acacia** e di **agrumi**, saranno difficili da trovare e venduti a caro prezzo: nel 2016 la loro **produzione è crollata** fino al 70%, soprattutto in Piemonte al Nord e in Sicilia al Sud, come non accadeva dagli anni Ottanta. Il clima impazzito, l'inverno tiepido con siccità al Sud e il maltempo primaverile, hanno messo in crisi le fioriture. Il coriandolo invece, una pianta robusta ormai coltivata su grandi superfici, fiorisce a giugno-luglio: nel 2016 ha avuto **un'ottima annata**, con una buona produzione di miele, fino a 50-60 kg per alveare. Il gusto è delicato, simile al millefiori estivo, e si adatta a molte ricette. Il miele di coriandolo abruzzese dell'apicoltura Finocchio di **Tornareccio** (CH) è stato premiato con il **massimo riconoscimento** (Tre gocce d'oro) al concorso Grandi Mieli d'Italia - Premio Giulia Piana, lo scorso settembre. "Per non rischiare di portare a casa prodotti contraffatti" consiglia ancora Naldi "comprate **miele italiano**, indicato chiaramente in etichetta. Il nostro Paese ha un patrimonio ricchissimo, ben 40 varietà di miele monoflora, cioè ricavato da un'unica pianta. Meglio diffidare della dicitura miscela" conclude.

ALOE FRESCA AL SUPER

Tutti conoscono gli effetti emollienti e calmanti dell'aloe vera sulla pelle ma l'utilizzo gastronomico è ancora molto raro e non va oltre i succhi e le bevande. Chi volesse sperimentare le proprietà benefiche di questa pianta, antiossidante, disintossicante e tonificante del sistema digestivo, può acquistarne le foglie fresche presso i punti vendita Carrefour Express. Costano 3 euro a foglia e sono disponibili tutto l'anno. Vanno sciacquate, private delle spine, tagliate a tocchi e lasciate a bagno per un paio d'ore; poi risciacquate e sbucciate. All'interno contengono un gel, che si può unire a succhi, frullati e smoothies oppure tagliare a dadini: ha un gusto asprigno che si sposa con lo yogurt, la macedonia, le insalate dal tocco esotico.

al mercato

FURGONCINI: OCCHIO ALLE REGOLE

Fresche e di stagione, la frutta e la verdura vendute dai **carrettini ambulanti lungo le strade** sono molto invitanti. Ma sarebbe meglio controllare che i venditori siano **in regola** con le normative e rilascino gli scontrini. "I commercianti di ortofrutta a bordo strada devono rispettare le stesse regole degli ambulanti dei mercati" dice Daniele Mariani, presidente di Fiesa Assofrutterie. "Cioè avere la **licenza** e le **certificazioni sanitarie** e rilasciare gli **scontrini** fiscali. Ma a volte non è così. Senza contare che l'esposizione della merce al traffico e al sole dovrebbe indurre i consumatori a diffidare". Diversa è la **vendita diretta** da parte degli **agricoltori** dei loro prodotti (mercati contadini): qui le **regole** sono **più elastiche**, come un regime fiscale agevolato che non obbliga agli scontrini. Ma su un punto Assofrutterie è critica. I contadini possono vendere una parte di merce non propria ma acquistata da terzi, senza doverla indicare al consumatore. Che in questo modo può essere tratto in inganno.

SHUTTERSTOCK

I GAS ARRIVANO A QUOTA 1.800

Se ne contano oltre 1.800: i **Gruppi di Acquisto Solidale** offrono una formula di acquisto a filiera corta molto apprezzata, grazie alla quale si può acquistare direttamente dai produttori. **A Roma**, nella Bottega del cibo di piazza Bologna, si trovano caffè, cacao, spezie e zucchero dal Sud del mondo e dall'Italia realizzati nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente; il negozio fa consegne settimanali di frutta, verdura e altri prodotti freschi a Km zero. **A Genova** c'è Botteghe del mondo, 5 punti vedita che propongono prodotti e progetti di commercio equo e solidale provenienti da gruppi di piccoli produttori di Asia, Africa e America Latina. **A Rimini**, RiGas ha come punto di ritiro un negozio in città, dove si trova merce di piccoli produttori. La **Bottega Etica** è invece una sorta di e-commerce creato da commercianti, clienti e fornitori, senza intermediari: si ordina online, poi si ritira la merce o la si riceve a casa. La filiera è cortissima e i prezzi più bassi. (M. Soressi)

IL FRUTTO

uva Italia

È una varietà di uva da tavola antica, ottenuta nel 1911 in Italia, ed è ancora **la più diffusa** e commercializzata, nonostante la sempre maggiore disponibilità sul mercato di altre tipologie, anche senza semi. L'uva Italia viene, infatti, molto apprezzata per i grappoli grandi, con acini grossi, di colore verde chiaro o giallo (più zuccherini) e la polpa croccante e succosa, dal tipico aroma di **moscato**. Ciò che la rende interessante per il mercato sono la maturazione tardiva, l'ottima conservabilità dopo la raccolta (di solito, in cella frigo) e la resistenza ai trasporti, caratteristiche che permettono di commercializzarla fino a tutto dicembre. In Italia viene coltivata soprattutto in **Puglia**, primo produttore in Italia di uva da tavola (il 74% della produzione nazionale) e in Sicilia. Tuttavia, a causa del maltempo che ha colpito la regione lo scorso settembre, danneggiando gravemente i vigneti, quest'anno sono previsti sul mercato quantitativi minori.

Prezzo al super: circa € 1,80/kg circa

Con il contributo di Donato Antonacci – Centro viticoltura di Turi-Bari

LA RICETTA

UVA SCIROPPATA

Lavate 1 kg di acini di **uva Italia** con attaccato un pezzetto di picciolo; asciugateli, punzecchiateli e sistemateli in 2 vasi a da 1 l. Sciogliete in un pentolino su fuoco basso 300 g di **zucchero** in 1 bicchiere di **vino bianco** con 2-3 pezzetti di **cannella**. Versate lo sciroppo sopra l'uva nei vasi e coprite a filo. Chiudete e fate riposare in luogo fresco per 3 mesi prima di consumare.

Acquisti a fin di bene

Cioccolatini della Ricerca

*Il cioccolato con il 70% di cacao, ricco di flavonoidi e antiossidanti, è stato inserito dall'American Institute for Cancer Research fra i cibi protettivi contro i tumori. Motivo di più per acquistare i Cioccolatini della Ricerca, che sabato **5 novembre** i volontari dell'**Airc** (**Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro**, airc.it) distribuiranno in 700 piazze. Con una donazione minima di 10 euro si potrà contribuire al lavoro di 5000 ricercatori, per quasi la metà sotto i 40 anni, impegnati nella battaglia contro i tumori.*

Giornata della Colletta Alimentare

*Compie 20 anni l'iniziativa per donare la spesa a chi ha bisogno organizzata dalla **Fondazione Banco Alimentare** (bancoalimentare.it). I volontari della onlus, che si occupa di recuperare le eccedenze di cibo per ridistribuirle ai poveri, saranno presenti davanti a migliaia di supermercati il **26 novembre** e raccoglieranno donazioni di cibi non deperibili.*

LA CARNE

stinco di maiale

Si trova sotto la coscia del maiale, tra il ginocchio e il piedino: in genere è un sottoprodotto della lavorazione del prosciutto cotto e pesa 500-700g nei suini nazionali, un po' meno in quelli importati (da Olanda e Germania). **È il taglio corrispettivo del geretto bovino**, da cui si ricavano gli ossibuchi, ma quello di maiale si vende e si cucina intero, con l'osso: lo scarto è di circa il 60%. Muscoloso e ricco di tessuto connettivo, **si presta alle lunghe cotture**, che sciolgono le infiltrazioni, rendendo la carne più morbida. È perfetto **preparato arrosto** in forno (2-3 ore circa) ma si può anche cucinare nel barbecue coperto, a lenta cottura, allo spiedo o stufato. Lo stinco è un **taglio economico**, abbastanza richiesto nella stagione fredda. È invece molto popolare nella **cucina tedesca** (è un classico dell'Oktoberfest bavarese) e in quella **altoatesina**, dove si serve anche affumicato con la pancetta. Accompagnato da patate arrosto o da crauti.

Prezzo dal macellaio: € 3-5/kg

Con la consulenza della Federazione Nazionale Macellai

LA RICETTA

ARROSTO CON GREMOLADA

Scaldate poco burro e 3 cucchiai di olio in una casseruola che vada in forno e rosolate 2 **stinchi**. Sfumateli con 1 dl di **vino bianco**, unite 1 **carota**, 1 **cipolla** e 1 costola di **sedano** a dadini, coprite e cuocete in forno a 180° per 2 ore e 30', di tanto in tanto irrorando con brodo caldo e girando gli stinchi. Salate, pepate e proseguite la cottura su fiamma bassa per altri 30', girando spesso la carne. Tritate la scorza di 1 **limone** con 1 **spicchio** d'aglio e 1 ciuffo di **prezzemolo**. Spolverizzate gli stinchi con la gremolada e servite a piacere con polenta alla griglia.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

È FAMOSA
PER IL SAPORE
NON
perché
È ANDATA IN TV.

EURO Spin
LA SPESA INTELLIGENTE

SCOPRI LA QUALITA' DELLE NOSTRE MARCHE.
EUROSPIN, ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE.

"Le nostre Stelle" è la marca di Eurospin dedicata alle eccellenze gastronomiche italiane e internazionali, con una vasta scelta di prodotti DOP, IGP, STG.

GRANA PADANO DOP
250 G

3,49

AL KG 13,96

IN ESCLUSIVA
DA EUROSPIN

EUROSPIN.IT

Spettacolari torte di mele

Una vera e propria scuola per trasformare il dessert casalingo per eccellenza in un dolce insolito e d'effetto. Utilizzando non solo Golden e Renetta, ma anche tutte le altre varietà d'autunno

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, RICETTE DI LIVIA SALA, FOTO DI MAURIZIO LODI

PIATTI BLANCE MARICLÒ

STARK DELICIOUS

Detta anche Red delicious, è tra le mele più apprezzate e diffuse nel mondo. Grazie alla sua polpa dolce, succosa e croccante, è utilizzata soprattutto a crudo, ma si presta ottimamente anche per squisiti dessert. Nella nostra ricetta è protagonista di un'insolita crostata: le fettine vengono passate in forno per 10 minuti, prima di essere arrotolate a rosetta e montate in un guscio di frolla colmo di crema. La breve cottura delle mele assicura che queste si asciughino e non rilascino liquidi rovinando il dolce.

La tradizionale "torta della nonna" ha un aspetto casalingo ed è fatta con le mele Renetta, tuttalpiù con le Golden. Un'anima rustica a cui siamo e resteremo affezionati, ma per una volta vogliamo uscire di tradizione, per dimostrare che anche una torta di mele può essere raffinata e soprattutto può essere preparata anche con le Stark, le Pinova e tutte le altre succose varietà di stagione. Nelle pagine che seguono indichiamo gli accorgimenti da tener presenti per ognuna, mentre qui sotto trovate una serie di informazioni generali.
Zone di produzione. La maggior parte del raccolto italiano proviene da Trentino Alto Adige, Veneto ed Emilia Romagna, ma ci sono realtà importanti anche in Piemonte e Lombardia (soprattutto per Golden e Renetta). Fa caso a sè la Campania, patria della pregiata Annurca. Le diverse stagionalità, unite alla lunga durata dei frutti, coprono quasi tutto l'anno.
Acquisto e conservazione. Scegliete mele ben sode e senza grinze sulla buccia. Conservatele al fresco, ma se possibile non in frigo. Se avete fatto scorte, potete metterle in frigorifero nella parte meno fredda: per fare le torte tenetele a temperatura ambiente per un giorno (servirà ad ammorbidirle e asciugarle leggermente).
Taglio e preparazione. Tenete sempre a portata di mano una soluzione di acqua e limone in parti uguali per spennellare le mele già affettate in modo che non anneriscano. Per un taglio preciso è davvero utile il detorsolatore; molto pratico anche lo sbuccia mela a manovella per le varietà piccole o a buccia coriacea.

Tarte di roselline alla crema di limone

Media ▸ Preparazione 1 ora + riposo ▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 275

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
6 **mele Stark delicious**, 245 g di **farina** più quella per il piano di lavoro, 90 g di **burro**, 60 g di **zucchero a velo** 150 g di **zucchero semolato** 7 **tuorli**, 750 ml di **latte**, 1 **limone**, 1/2 stecca di **vaniglia**, **sale**

1 Raccogliete nel mixer 155 g di farina con il burro freddo a pezzetti, lo zucchero a velo, poca scorza di limone grattugiata, 1 tuorlo e un pizzico di sale: azionate l'apparecchio fino ad ottenere un composto bricioloso. Trasferitelo su un piano e lavoratelo brevemente finché sarà liscio. Avvolgetelo con pellicola trasparente e fatelo riposare 1 ora in frigo. Intanto, scaldate il latte con la vaniglia, la scorza di limone rimasta e 75 g di zucchero semolato. Lavorate i tuorli restanti con lo zucchero semolato rimasto, poi unite la farina restante e il latte, filtrandolo con un colino. Fate addensare la crema a fuoco dolce. Copritela a contatto con un disco di carta da forno e tenetela da parte.
2 Stendete la pasta con il matterello su un piano infarinato, trasferitela in uno stampo scanalato di 24 cm foderato con carta da forno e rifilate il bordo della frolla. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con carta da forno e riempite con palline di ceramica o fagioli secchi. Cuocete in forno caldo a 180° per 25 minuti, eliminate fagioli e carta e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
3 Tagliatele le mele a fette sottilissime. Allargatele su vari piatti senza sovrapporle e spennellatele con il succo del limone diluito con acqua. Cuocetele in forno a 180° per 10 minuti.
4 Riempite il guscio di pasta con la crema livellandola con un cucchiaio.
5 Formate delle roselline, arrotolando 6-8 fettine di mela una intorno all'altra e affondatele delicatamente nella crema. Mettetela torta in frigo per 1 ora.

Crostata di ventagli all'arancia

▸ **Media** ▸ Prep. 50 minuti + riposo
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 275

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
6 **mele Pinova**, 160 g di **farina**
più quella per il piano di lavoro,
350 g di **marmellata di arance**
110 g di **burro**, 60 g di **zucchero a velo**
1 cucchiaio di **zucchero di canna**
1 **tuorlo**, 1 rametto di **rosmarino**
1/2 **limone**, 3 **bacche di ginepro**, **sale**

1 Raccogliete nel mixer la farina con 90 g di burro freddo a pezzetti, lo zucchero a velo, le bacche di ginepro, un pezzetto di scorza di limone, qualche ciuffo di rosmarino, un pizzico di sale e il tuorlo leggermente sbattuto con un cucchiaio di acqua fredda. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto bricioloso. Trasferitelo su un piano e, lavorando velocemente con le mani, formate una palla di pasta liscia. Avvolgetela con pellicola trasparente e mettetela in frigo per 1 ora.

2 Intanto, sbucciate le mele, detorsolatele e tagliatele a metà nel senso dell'altezza. Quindi riducete ogni metà a ventaglio: affettatele sottilmente ma lasciando le fette attaccate alla base.

3 Stendete la frolla con il matterello sul piano infarinato, trasferitela in uno stampo da crostata ovale di 30x20 cm foderato con carta da forno e rifilate i bordi passandoci sopra il matterello.

4 Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con la marmellata di arance e aggiungete le mele . Spennellatele con il succo del limone diluito con 1 cucchiaio acqua. Distribuite sulla superficie lo zucchero di canna e il burro rimasto a fiocchetti e cuocete nella parte bassa del forno a 180° per 35 minuti.

PINOVA

Di orgine tedesca, selezionata circa 30 anni fa, la Pinova è una discendente diretta della Golden delicious ed è tra le mele moderne più apprezzate. Come la sua progenitrice ha gusto aromatico e pasta compatta, ideale per i dolci senza dover osservare particolari cautele. In questa crostata è presente in quantità eccezionale grazie al taglio a ventaglio, che consente una cottura uniforme delle fettine.

Sformato di sole mele

Facile ▸ **Preparazione 30 minuti**
▸ **Cottura 30 minuti** ▸ **Calorie 135**

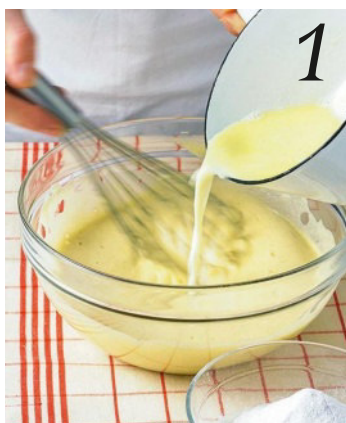
INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 kg di **mele Golden**
70 g di **farina** più quella per lo stampo
50 g di **zucchero di canna**
20 g di **burro** più quello per lo stampo
2 **uova**, 100 ml di **latte**

1 Lavorate con le fruste le uova e lo zucchero in modo da ottenere un composto spumoso. Quindi, sempre sbattendo con la frusta, incorporate la farina. Fate sciogliere il burro in un pentolino a fiamma bassa, toglietelo dal fuoco e aggiungete il latte. Poi versate il tutto a filo sul composto di uova e farina mescolando.

2 Sbucciate le mele e privatele del torsolo. Tagliatele a fettine sottili e mescolatele con la pastella preparata.

3 Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro e versatevi il composto. Cuocete la torta in forno caldo a 200° per 30 minuti. Lasciatela raffreddare completamente prima di estrarla dallo stampo.

2

3

GOLDEN DELICIOUS

È la varietà più diffusa in Italia e nel mondo, con una stagionalità lunghissima, da ottobre a luglio. Con la sua polpa dolce e pastosa è non a caso protagonista prediletta delle torte casalinghe. Nella nostra ricetta è addirittura utilizzata "in purezza": le fettine, legate solo da una pastella leggera, sono il corpo portante del dolce, come in un morbidissimo sformato.

Tarte soffice alle mandorle

▸ **Media** ▸ **Preparazione 1 ora + riposo**
▸ **Cottura 45 minuti** ▸ **Calorie 500**

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
5 **mele Annurca**, 70 g di **farina 00**
più quella per il piano di lavoro
185 g di **farina semi integrale**
240 g di **farina di mandorle**
2 cucchiai di **zucchero di canna**
100 g di **zucchero di canna** finissimo
120 g di **zucchero semolato**
265 g di **burro**, 1/2 **limone**
2 **uova** grandi e 2 **tuorli**, **sale**

1 Raccogliete nel mixer la farina semi integrale, 115 g di farina di mandorle, 140 g di burro a pezzetti, lo zucchero di canna finissimo, i 2 tuorli, un pizzico di sale e un pizzico di scorza di limone grattugiata: azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto bricioloso. Trasferite su un piano e modellate velocemente una palla. Avvolgetela con pellicola trasparente e mettetela in frigo per 1 ora. Sciacquate le mele, detorsolatele e tagliatele a rondelle di 1/2 cm di spessore. Poi spennellatele con poco succo di limone diluito con un cucchiaio di acqua.

2 Tagliate il burro rimasto a pezzettini, fatelo ammorbidire a temperatura ambiente e lavoratelo a spuma con lo zucchero semolato. Aggiungete quindi la farina di mandorle rimasta e la farina 00, poi le uova leggermente sbattute e mescolate bene con una frusta. Stendete la pasta frolla con il matterello sul piano infarinato e rivestitevi uno stampo a bordi dritti da 24 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Per un risultato più estetico, realizzate un disco di pasta di 24 cm di diametro e adagiatelo nella tortiera, quindi intagliate una lunga striscia di pasta alta 3 cm e foderate il bordo; unite le due parti premendo con le dita. Bucherellate la base con una forchetta.

3 Riempite con il composto cremoso e sistematevi sopra le mele affondandole un poco. Cospargete con lo zucchero di canna e cuocete nella parte bassa del forno caldo a 180° per 45 minuti.

ANNURCA

Varietà pregiata dalla polpa bianchissima e croccante, ha un caratteristico sapore dolce-acidulo che la rende indicata per dolci rustici e, a crudo, nelle insalate. Avendo frutti piuttosto piccoli, vale la pena di detorsolare il frutto intero, poi sbucciarlo e quindi ridurlo a rondelle (non in mezzelune, che risulterebbero piccole e poco scenografiche). In questo dolce morbido e goloso, a base di farina di mandorle e zucchero di canna, il gusto agretto dell'Annurca regala un godibilissimo contrasto gustativo.

Torta paesana al cacao

▸ **Facile** ▸ Preparazione 25 minuti
▸ Cottura 40 minuti ▸ Calorie 290

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
4 **mele renette**
280 g di **pane secco**
800 ml di **latte**, 1 **uovo**
130 g di **zucchero**
2 cucchiai di **cacao amaro**
100 g di **uvetta**, 70 g di **pinoli**
30 g di **burro**

1 Sbucciate le mele, detorsolatele e tagliatele a fettine. Scaldate il latte. Sbattete l'uovo con 100 g di zucchero e il cacao.
2 Sminuzzate il pane, bagnatelo con il latte caldo e lasciate riposare per 5 minuti.
3 Poi mescolatelo con il composto al cacao, le mele, l'uvetta e i pinoli. Versate il tutto in una teglia di 30x20 cm foderata con carta da forno.Distribuite sulla superficie il burro a fiocchetti e cospargete con lo zucchero rimasto. Cuocete in forno caldo a 180° per 40 minuti.

TEGLIA OTTINETTI

RENETTE

È la mela da dessert per definizione. Tenera e non troppo dolce a crudo, diventa pastosa e molto gradevole in cottura. Per queste sue caratteristiche era la regina dello strudel, anche se oggi viene spesso sostituita con varietà più zuccherine. Nella torta paesana qui accanto, a impasto piuttosto compatto, offre un piacevole tocco di morbidezza.

STUFFER®
Liberi dal lattosio
Bontà ad alta digeribilità!
L'intolleranza al lattosio è un problema sempre più diffuso e, per questo, abbiamo creato un'intera linea con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%: yogurt, formaggi e dessert dedicati a chi ama mangiare prodotti altamente digeribili, senza rinunciare a un grande gusto.
Una linea in continua crescita, perché troveremo sempre nuovi prodotti a base di latte da rendere disponibili a tutti!
www.zerolattosio.it
YOGURT DA BERE
zero grassi
FRAGOLA
DESSERT AL CACAO
light
150g
PESCA-ALBICOCCA
Yogurt magro 0,1%
con frutta frullata
SPALMABILE FRESCO
100g

pronto per stasera

6 idee super facili per comporre in poco tempo due menu appetitosi e originali

A CURA DI MONICA PILOTTO, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA & LOUISE

Un secondo sfizioso pronto in soli 30 minuti

Involtini di tacchino ai semi di finocchio

▸ **Facile** ▸ Preparazione 20 min.
▸ Cottura 15 min. ▸ Calorie 290

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 fettine sottili di **fesa di tacchino** • 12 fettine di **pancetta dolce** • 3 fette di **pancarré** • 1 cucchiaino di **semi di finocchio** • 30 g di **pecorino dolce** • 2 **arance** non trattate • 1 dl **vino bianco** • 1 mazzetto di **finocchietto** • **olio extravergine di oliva** • **sale**, **pepe**

1 Passate grossolanamente al mixer il pancarré con i semi di finocchio e il pecorino a pezzetti. Spolverizzate le fettine di fesa con poco sale e pepe e copritele con la pancetta. Aggiungete il composto di pane, arrotolatele e fissatele con uno stecchino.
2 Tagliate a pezzi o a fettine le arance lavate, senza sbucciarle e sistematele in una teglia con gli involtini. Aggiungete un filo di olio e il vino bianco. Cuocete in forno a 180° per 10 minuti rigirando gli involtini e le arance a metà cottura e bagnandoli con il loro intingolo.
3 Accendete anche il grill e proseguite la cottura per qualche minuto, finché gli involtini saranno ben dorati. Serviteli irrorati con il fondo di cottura, che si sarà nel frattempo ristretto e leggermente caramellato, spolverizzati con un po' di finocchietto fresco tagliuzzato.

2 DOLCETTI RAPIDI da provare

Cassatina morbida: tritate 6 fichi secchi e 10 noci, uniteli a 500 g di ricotta, 4 cucchiai di panna liquida e 2 cucchiai di zucchero di canna. Mescolate bene e ponete in freezer per 4 ore prima di servire.
Sferette golose: lavorate 250 g di ricotta con 100 g di mascarpone, 50 di granella di nocciola e 2 cucchiai di miele. Con le mani umide formate delle sferette. Cospargete un piatto con cannella e noce moscata. Rotolatevi le sferette, "impanatele" e mettetele in freezer per 2 ore.

Broccoletti piccanti alle mandorle

Facilissima ▸ **Preparazione 20 min.** ▸ **Cottura 15 min.** ▸ **Cal. 150**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 mazzi di **broccoletti** •
1 **limone** • 2 **peperoncini piccanti** • 4 fette di **bacon** tagliate spesse • 2 cucchiai di **mandorle salate** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

1 Pulite i broccoletti, lavateli e asciugateli. Separate le cimette dai gambi, tagliate questi ultimi a pezzi lunghi circa 2 cm. Sbollentate cimette e gambi in abbondante acqua bollente salata per 4 minuti circa. Scolateli al dente con una schiumarola.

2 Tagliate il bacon a straccetti, fateli rosolare in padella per almeno 5 minuti, in modo che diventino croccanti. Unite i peperoncini, lavati, asciugati e privati dei semi. Aggiungete i broccoli preparati. Fate saltare per qualche minuto per far insaporire gli ingredienti.

3 Spremete il limone, filtrate il succo e irrorate il mix di broccoli. Unite un filo d'olio, regolate di sale, mescolate delicatamente e lasciate riposare per qualche minuto. Sbriciolate grossolanamente le mandorle, distribuitele sopra alla preparazione e servite.

Maccheroncini in teglia al prosciutto

Facilissima ▸ **Preparazione 15 minuti** ▸ **Cottura 20 min.** ▸ **Calorie 660**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **maccheroncini rigati** •
200 g di **besciamella** • 150 g di **stracchino** •
120 g di **prosciutto cotto** tagliato a fette spesse • 40 g di **grana padano** grattugiato •
20 g di **granella di mandorle** •
1 rametto di **salvia** • 40 g di **burro**

1 In una casseruola scaldate la besciamella a fuoco dolce, aggiungete lo stracchino a fiocchetti e fatelo fondere mescolando lentamente con un mestolo di legno, fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Tritate grossolanamente il prosciutto e sciacquate il rametto di salvia. Fate sciogliere 20 g di burro in un padella e fate rosolare il prosciutto per 3-4 minuti con la salvia e la granella di mandorle, finché sarà ben dorato.

3 Imburrate una pirofila. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente, trasferitela nella pirofila e conditela subito con la besciamella e il prosciutto alla salvia e mandorle. Cospargete la superficie con il grana e fate gratinare in forno caldo a 180° per 10 minuti circa. Servite la pasta calda.

Contorno autunnale con mele e alloro

▸ **Facilissima** ▸ Preparazione 20 min.
▸ Cottura 30 min. ▸ Calorie 135

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 **porri** • 200 g di polpa di zucca • 2 **finocchi** piccoli • 2 **cipolle rosse** medie • 2 **mele** • 1 foglia di **alloro** • 2 spicchi di **aglio** • 1 mestolino di **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Schiacciate l'aglio senza sbucciarlo. Pulite gli altri ortaggi e le mele: lavateli, asciugateli, tagliateli a cubetti (circa 1,5x1,5 cm) e riuniteli in una ciotola. Aggiungete l'aglio e la foglia di alloro. Condite con 4 cucchiai di olio, salate, pepate e trasferite il mix in una teglia bassa e capiente.

2 Cuocete la preparazione in forno a 200° per 10 minuti circa. Aggiungete il brodo caldo e proseguite la cottura per altri 10 minuti, facendo ben arrostire gli ingredienti e girandoli solo a metà cottura. Al termine eliminate l'aglio e servite subito.

Tuorli SPECIALI

Per questa ricetta potete provare le uova allevate a terra e arricchite allo iodio, ma anche agli Omega 3, Vitamina E e Selenio o Acido Folico (Le Naturelle Vita, 6 uova, € 1,69).

Uova fritte con patate e salsiccia

▸ **Facile** ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 30 min. ▸ Cal. 355

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 **uova** • 600 g di **patate** • 150 g di **salsiccia fresca** • 1 **scalogno** • 1 mazzetto di **origano** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a pezzetti (circa 2,5x3,5 cm). Fatele lessare in acqua bollente non salata, per 15 minuti circa. Scolatele non appena saranno tenere, ma non sfatte. Intanto, sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente. Incidete con un coltellino il budello della salsiccia, spellatela e tagliatela a pezzi.

2 Ungete con poco di olio il fondo di una padella capiente antiaderente e fate rosolare lo scalogno con la salsiccia sgranata, continuando a mescolare, finché la salsiccia sarà ben dorata.

3 Aggiungete le patate nella padella, mescolatele alla salsiccia con un cucchiaio di legno e fatele cuocere per 8-10 minuti circa, senza girarle finché non avranno formato una crosticina dorata sul fondo. Spegnete e tenete in caldo. Nel frattempo, fate friggere le uova in una padella antiaderente con un filo d'olio tenendole ben separate.

4 Porzionate le patate alla salsiccia nei piatti, ponete sopra un uovo, salate pepate, cospargete con un pizzico di foglie di origano e servite subito.

Per mantenere ben separati gli albumi potete mettere 4 coppapasta nella padella e sgusciare dentro ciascuno 1 uovo.

IN TUTTO IL SERVIZIO: PIATTI E TEGLIA DI TOGNANA, TESSUTI A FIORELLINI DI ROBERTA DE MARCHI.

Sfogliata di banane al rum e cioccolato

▸ Facile ▸ Preparazione 15 min.
▸ Cottura 10 min. **▸** Calorie 540

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di **pasta sfoglia fresca** • 4 **banane** • 1 bicchierino di **rum** • 60 g di **zucchero di canna** • 20 g di **burro salato** • 250 g di **cioccolato fondente** • 150 ml di **panna fresca**

1 Srotolate la sfoglia lasciando sotto la carta da forno della confezione. Foderate uno stampo basso rettangolare facendo aderire bene la pasta alle pareti. Tagliate l'eventuale pasta in eccesso e punzecchiate il fondo con uno stecchino.

2 Sbucciate le banane, affettatele in obliquo, disponetele nello stampo e spennellatele con il rum. Cospargetele con lo zucchero e aggiungete sulla superficie qualche fiocchetto di burro. Cuocete in forno caldo a 220° per 20 minuti circa.

3 Grattugiate il cioccolato in una piccola casseruola. Mettetela a bagnomaria portandola a leggero bollore. Mescolate il cioccolato fino a ottenere un composto denso e incorporate a poco a poco la panna. Appena la crema sobbolle toglietela dal bagnomaria. Decorate la sfogliata e servite la crema calda restante accanto al dolce.

CREA IL TUO MENU

In 1 ora e 10'

Maccheroncini

Involtini di tacchino

Broccoletti piccanti

Cuocete i broccoletti mentre preparate il condimento per la pasta. Fatela lessare e intanto rosolate gli involtini.

In 1 ora

Uova fritte e patate

Contorno autunnale

Sfogliata di banane

Tagliate gli ortaggi per la cubettata mentre cuocete le patate. Infornate la sfogliata e intanto friggete le uova.

cinque modi per fare

riso lessato con sughi gourmet

A CURA DI MONICA PILOTTO, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA&LOUISE

Preparato appositamente o anche avanzato, il riso lessato si trasforma in primi semplici e veloci, ma con tanto gusto in più

1 Con porcini e parmigiano

- Per 4 persone
- Facile ▸ Prep. 30 minuti
- Cott. 15 minuti ▸ Cal. 505

Pulite 200 g di **funghi porcini**, eliminate la base terrosa, spazzolateli delicatamente, strofinateli con un telo umido per eliminare ogni residuo di terra, tagliate i gambi a pezzetti e le cappelle a spicchi. Rosolateli a fuoco vivace per 5 minuti in padella con un filo di **olio extravergine di oliva**, 1 **spicchio di aglio** schiacciato, una spolverizzata di **rosmarino** e una macinata di **pepe**. Regolate di **sale** e conservateli al caldo. Scaldate 100 g di **panna** senza portarla a ebollizione, unite una **noce di burro**, fatelo fondere, aggiungete 300 g di **parmigiano grattugiato** al momento e mescolate energicamente fino a ottenere una crema omogenea. Condite 320 g di **riso lessato** con la fonduta, aggiungete il sugo di funghi con il relativo fondo di cottura e servite subito.

2 Con salmone speziato

- Per 4 persone
- Facile ▸ Preparazione 15 min
- Cottura 20 minuti ▸ Calorie 370

Sbucciate 1 **cipolla piccola** e tritatela finemente; scaldate un filo di **olio extravergine di oliva** e una piccola noce di **burro** in un tegame, unite la cipolla e fatela stufare a fuoco molto basso, aggiungendo 1 cucchiaio di acqua calda per evitare che bruci. Sciacquate 250 g di **filetto di salmone** sotto acqua fredda corrente, asciugatelo con carta da cucina ed eliminate eventuali spine con una pinzetta. Tagliatelo a tocchetti e unitelo nel tegame con le cipolle quando saranno trasparenti; fatelo rosolare a fuoco vivace finché risulterà dorato su tutti i lati. Aggiungete un mestolo di **brodo vegetale** caldo, 2 pizzichi di **curry** e di **paprica dolce,** proseguite la cottura per pochi istanti, incorporate 150 ml di **panna**, regolate di **sale**, **pepate** e completate con un ciuffo di **erba cipollina** tagliuzzata. Condite 320 g di **riso lessato** con il sugo preparato e servite subito.

PIATTI DISTRIBUTIO DA B.MORONE

PIATTO LABORATORIO PARAVICINI

3 Con sugo di porri alle bietole

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 20 minuti
- Cottura 30 minuti ▸ Calorie 355

Pulite 2 **porri**, lavateli, affettateli finemente e fateli appassire in un tegame con 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** e una spolverizzata di **prezzemolo** tritato, copriteli a filo di **brodo vegetale caldo** e cuoceteli per 20 minuti. Frullate i **porri** con il fondo di cottura, rimetteteli nel tegame, aggiungete 200 g di **bietole** e 100 g di **spinaci** lavati e tritati, **salate**, **pepate**, proseguite la cottura 5 minuti. Scaldate una padella antiaderente con un filo di **olio** e 1 **spicchio di aglio** schiacciato; togliete l'aglio, aggiungete 4 fette alte di **scamorza** e rosolatele 2 minuti per lato. Unite qualche goccia di **aceto** di vino bianco e una spolverizzata di prezzemolo. Condite 320 g di **riso lessato** con il sugo di porri, distribuite la scamorza su ogni porzione e servite subito.

PIATTO DISTRIBUITO DA B. MORONE

PIATTO LE STANZE DELLA MEMORIA

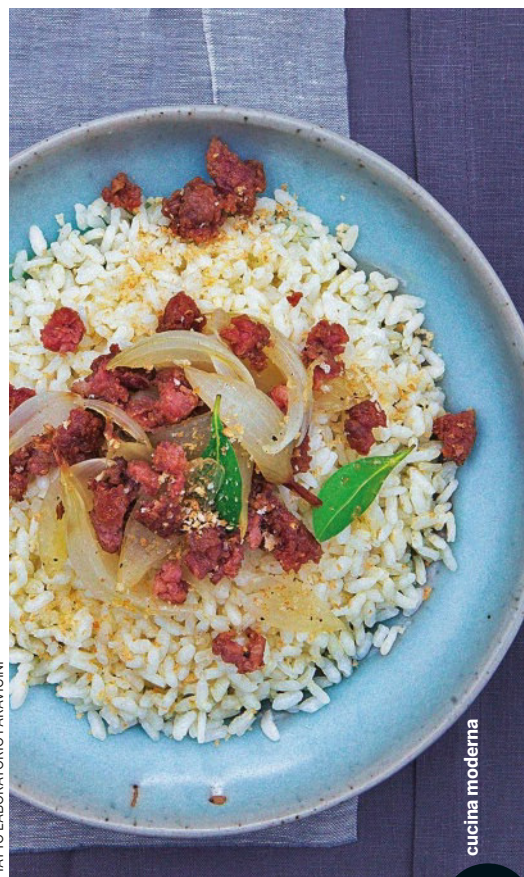
4 Con ragù di vitello alle castagne

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
- Cottura 1 ora e 30 minuti ▸ Calorie 310

Fate rosolare dolcemente 250 g di **carne di vitello macinata** in padella con un filo di **olio extravergine di oliva**, 1 cucchiaio di **carota** e **cipolla tritate** e 1 cucchiaio di **semi di finocchio**, facendo cuocere finché il vitello non avrà rilasciato tutta l'acqua. Unite 50 g di **cubetti di pancetta dolce**, rosolateli con la carne per qualche minuto, bagnate con una spruzzata di **vino bianco** e fate evaporare. Aggiungete **150 g di castagne lessate**, unite 1 cucchiaio scarso di **farina**, 2 mestoli di **brodo di carne caldo,** 1 spolverizzata di **timo** e proseguite la cottura mescolando spesso, per circa 1 ora, aggiungendo se necessario ancora un po' di brodo. Regolate di **sale, pepate**, mantecate il ragù con una noce di **burro** e 2 cucchiai di **grana grattugiato** e servitelo con 320 g di **riso lessato**.

5 Con cipolle al forno e amaretti

- Per 4 persone
- **Facilissima** ▸ Prep. 30 minuti
- Cottura 30 minuti ▸ Calorie 305

Cuocete 4 piccole **cipolle bionde**, senza sbucciarle, in forno caldo a 190° per 20 minuti circa. Sbucciatele, tagliatele a spicchi, conditele con 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, **sale, pepe,** 1 foglia di **alloro** e tenetele al caldo. Spezzettate 200 g di **salamella spellata** e rosolatela in una padella antiaderente ben calda con una foglia spezzettata di **alloro**, continuando a mescolarla per 3-4 minuti. Riunitela in una ciotola con le cipolle e 320 g di **riso lessato**, amalgamate bene gli ingredienti. Quindi sbriciolate finemente 2 **amaretti secchi** e distribuiteli sul riso con una macinata di pepe nero. Servite subito.

PIATTO LABORATORIO PARAVICINI

20 idee salvamese

Ricette facili, spunti, trucchi
e consigli tutti da copiare

A CURA DI SILVIA TATOZZI, FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

6 PASTE AL FORNO IRRESISTIBILI

Maccheroni al salame

Lessate al dente 350 g di **maccheroni**, passateli sotto acqua fredda corrente, scolateli bene e trasferiteli in una pirofila. Conditeli con 50 g di **burro** fuso, 100 g di **parmigiano** grattugiato, 100 g di **salame** piccante a dadini, 200 g di **provola** a pezzetti e **prezzemolo** tritato. Infornate a 180° per 30' (foto).

Lasagne ai porcini

Rosolate in padella 800 g di **porcini** tagliati a fettine con un filo d'**olio** e 1 spicchio d'**aglio**, **sale** e **pepe**. Riducete a dadini 800 g di **polpa di zucca** e cuocetela con 2 **cipolle** a fettine, un filo d'**olio**, sale e pepe. **Imburrate** la pirofila e create tanti strati alternando 250 g di **besciamella** pronta, 250 g di sfoglie per lasagne, il mix di zucca e cipolle, i funghi e 80 g di **grana** grattugiato. Cuocete in forno a 180° per 20'.

Rigatoni al prosciutto

Lessate al dente 320 g di **rigatoni**, scolateli e fateli asciugare su un telo. Mescolate in una teglia da forno la pasta, 200 g di **prosciutto cotto,** 150 di **fontina** a dadini e 200 g di **besciamella** pronta. Spolverizzate con 2-3 cucchiai di **parmigiano** grattugiato e 2-3 di **pangrattato** e cuocete in forno a 180° per 30' .

Tagliatelle al gratin

Dividete in cimette 1 piccolo **cavolfiore** e lessatelo. Cuocete al dente 350 g di **tagliatelle** e conditele con 50 g di **burro**, il cavolfiore e 100 g di **prosciutto** cotto tritato. Mescolate 150 g di **panna** con 2 **uova**, 50 g di **grana** grattugiato e un pizzico di **noce moscata**. Condite le tagliatelle con il composto e infornate a 200° per 20'.

Penne alla zucca

Cuocete 600 g di polpa di **zucca** a tocchetti con 30 g di **burro**. **Salate**, **pepate**, unite 4 dl di **latte** e cuocete per 15', poi frullate il tutto con 100 ml di **panna**. Lessate al dente 320 g di **penne**, conditele con la crema di zucca, 2 cucchiai di **grana** grattugiato e 150 g di **pancetta** a dadini rosolata e infornate a 200° per 30'.

Paccheri valdostani

Mescolate in una pirofila 300 g di **besciamella** pronta, 2 **uova** e 15 g di **grana**, **sale** e **pepe**. Lessate 320 g di **paccheri** e conditeli con il composto di besciamella e 80 g di **fontina** a dadini. Spolverizzate con 20 g di **parmigiano reggiano** grattugiato e fiocchetti di **burro**. Infornate a 180° 30'.

2 ricette super veloci con la polenta

1 MINI HAMBURGER

Con un bicchiere ricavate 8 dischi da 900 g di **polenta** e grigliateli 5′ per lato. Grigliate 4 **hamburger** e 2 pomodori a fettine. Farcite a due a due i dischi con la carne, i **pomodori**, 200 g di **formaggio** a fette e foglioline di **insalata**.

2 TARTELLETTE

Imburrate 8 stampini e rivestite fondo e pareti con 1 cucchiaio di **polenta** formando uno strato sottile e omogeneo. Guarnite ogni tartellette con 200 g di **gorgonzola** frullato con 2 cucchiai di **panna** e infornate a 200° per 10′. Completate con 2 **pere** a dadini e una manciata di **nocciole** tritate.

3 contorni sfiziosi con l'indivia belga

1 BRASATA CON LE CASTAGNE
Rosolate 150 g di **castagne** lessate con 40 g di **burro**, **rosmarino**, **sale** e **pepe**. Bagnate con poco **vino** bianco e cuocete 20'. Tagliate 2 cespi di **indivia** a metà e scottateli 2' in acqua bollente. Scolateli, uniteli alle castagne, bagnate con poco **brodo** e cuocete 10' (foto).

2 IMBOTTITA ALLA PANCETTA
Tagliate a metà 4 cespi di **indivia**, sbollentateli in acqua. Tritate 1 **cipolla** e rosolatela in poco **olio** con 80 g di **pancetta**, unite 300 g di **zucca** a dadini, **sale** e **pepe** e cuocete 7-8'. Eliminate dai cespi il torsolo, farciteli con la zucca e legate i mezzi cespi a due a due con spago da cucina. Rosolateli con 20 g di **burro**, **sale** e **pepe**; sfumate con del **vino** bianco e cuocete altri 10'.

3 STUFATA CON I PINOLI
Lavate 4 cespi di **indivia**, asciugateli e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Rosolateli in padella con 30 g di **burro** e 1 spicchio d'**aglio**, poi unite 30 g di **pinoli**, **sale** e **pepe** e fate stufare per 10' unendo 1 mestolo di

4 FILETTI DI PESCE GUSTOSISSIMI

Salmone con verdure
Fate sciogliere 50 g di **burro** in un pentolino, versatelo in una ciotolina e unite il succo di 1 **limone**, 1 pizzico di **origano**, **sale** e **pepe**. Disponete 1 **filetto di salmone** di circa 800 g in una pirofila, pennellate la polpa con la salsina e infornate a 180° per 15'. Rosolate 1 **porro** affettato, 1 **carota** a dadini, 1 costola di **sedano** a fettine e 2 **zucchine** a dadini con un filo d'**olio** a fuoco vivace per 6-8'. Servite il salmone con le verdure preparate (foto).

Sgombro al bacon
Mescolate 4 cucchiai di **pangrattato**, 2 di **pecorino** grattugiato, 1 di **granella di pistacchi**, 1 di **prezzemolo** tritato con 1 spicchio d'**aglio**, **sale** e **pepe**. Spolverizzate con il mix 8 **filetti di sgombro** da 100 g e fasciate ciascuno con 2 grandi foglie di **spinaci** e 1 fetta di **bacon**. Cuocete i filetti in padella 3-4' per lato.

Branzino con porcini
Rosolate 1 spicchio d'**aglio** con 2 cucchiai di **olio**, unite 300 g di **porcini** a fettine e 250 g di **pomodorini** e saltateli a fuoco vivo per 7-8'. **Infarinate** 4 filetti di branzino di 150 g ciascuno e rosolateli con 2 cucchiai d'olio in un'altra padella. Unite il mix di funghi e pomodorini, regolate di **sale** e **pepe** e servite.

Merluzzo aromatico
Frullate 40 g di **pecorino** con 40 g di **pinoli** tostati, 4 **pomodori semisecchi**, le foglie di 1 ciuffo di **prezzemolo** e di 10 rametti di **maggiorana** e mescolate il mix aromatico con 100 g di **pangrattato**. Spennellate d'**olio** 2 **filetti di merluzzo** da 400 g ciascuno, passateli nel mix e cuocete in forno a 180° per circa 20'.

LE RICETTE DI QUESTO SERVIZIO SONO PER 4 PERSONE

Nuova ricetta senza uova per la maionese Biffi 100% vegetale (tubo da 150 ml, € 1,49).

5 magie con la maionese pronta

1 Cocktail di gamberi
Sbollentate 20 **code di gambero** con 1 bicchiere di **vino** bianco e 1 di **acqua** ed eliminate il guscio. Distribuiteli in 4 coppe con foglie di **insalata**, 2 cucchiai di **maionese** e **prezzemolo** tritato.

2 Salsa tonnata
Frullate 100 g di **tonno** con 3 **filetti di acciuga** sott'olio. Incorporate 200 g di **maionese**, 20 **capperi** sott'aceto e mescolate. Servite su polpettone a fette.

3 Involtini al cotto
Grigliate 8 nastri di **zucchina** sulla piastra 1'. Tagliate a metà 4 fette di **prosciutto** cotto, spalmatele con un velo di **maionese**, unite le zucchine e 1/2 fetta di **formaggio** sottile. Arrotolate e servite.

4 Insalata di patate
Mescolate 800 g di **patate** lesse a dadini, 2 **cipollotti** a rondelle e **prezzemolo** tritato. Condite con **sale**, **olio** 4 cucchiai di **maionese** ed **erba cipollina**.

5 Insalata russa sprint
Mescolate 120 g di **fagiolini** e 2 **patate** medie lessati e tagliati a dadini con 4 cucchiai di **maionese**. Tostate 4 fette di **pane**, guarnite con 1 foglia di insalata, 1 cucchiaio di insalata russa e foglie di **menta**.

compro e invento

burro e formaggi dal Nord

TESTO DI M. SORESSI, RICETTE DI D. MALAVASI, FOTO DI S. FEDRIZZI

Da latte biologico o di alta qualità provenienti dal Nord Europa si ricavano prodotti naturali al 100%

al SUPERMERCATO

Cheddar
Naturale al 100%, fatto con latte, sale, fermenti lattici e caglio. Disponibile anche a fettine. **Arla, 200 g, € 1,99 circa.**

Cream Cheese
Formaggio fresco spalmabile in vaschetta, da latte scremato, panna, sale e fermenti lattici. **Arla, 150 g, € 1,29**

Burro biologico
Leggermente salato, a base di panna bio, fermenti lattici e sale. **Lurpak, 200 g, € 3,20 circa.**

Light
Formaggio fresco spalmabile in vaschetta con solo il 16% di grassi. **Arla, Natural Light, 150 g, € 1,29 circa.**

C'è burro e burro. Il migliore è quello di centrifuga, che si produce separando in modo meccanico la panna dal latte fresco. Si ottiene così un burro più dolce, fresco, profumato e saporito. Lo conferma il burro Lurpak, prodotto da Arla Foods, arrivato al primo posto nel test qualitativo e di assaggio condotto da Altroconsumo lo scorso aprile. Ora c'è anche in versione bio: per Arla Foods non è stato difficile realizzarlo, visto che questa cooperativa di allevatori del nordeuropa è il primo produttore mondiale di latte biologico. Il **Burro Lurpak Biologico** viene prodotto in Danimarca a partire dal latte bio proveniente da 200 fattorie selezionate, dove le mucche pascolano all'aperto almeno 6 ore al giorno e si nutrono solo con erba e mangime biologico. Arla Foods produce anche formaggi, ricavati da latte fresco di alta qualità, fornito dai soci allevatori e lavorato nei loro caseifici. Sono formaggi naturali al 100% perché non contengono conservanti, nè stabilizzanti o coloranti. Come il **Cream Cheese**, spalmabile dal sapore fresco e delicato, anche nella **versione light** (solo il 16% di grassi). La consistenza cremosa è frutto di una lavorazione particolare: ottenuto da latte, arricchito con panna e fermenti lattici, il Cream Cheese viene confezionato quando è ancora caldo, in modo da conservarlo senza dover aggiungere additivi, e poi subito refrigerato per preservarne freschezza e bontà. Un altro tipico formaggio è il **Cheddar**, prodotto in Gran Bretagna da secoli. Quello di Arla è fatto con il latte delle mucche allevate al pascolo in oltre 700 piccole fattorie del Devon. Il loro latte, molto ricco e cremoso, viene lavorato con una tecnica particolare: dopo la cagliatura, viene tagliato a pezzi, sovrapposti e pressati per eliminarne il siero.

Hamburger di pollo al Cheddar

▸ **Facile** ▸ **Preparazione 30 minuti**
▸ **Cottura 30 minuti** ▸ **Cal. 670**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di **polpa di pollo** macinata • 1 **patata** media lessata • 1 **cipolla** media • 5 fette di **pancarré** • 8 fette di **pancetta** • 4 fette di **Cheddar Cheese** • 4 fette di **pane fresco** • **latte** • 1 rametto di **timo** • **farina** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

1 Bagnate 2 fette di pancarré con 2 dita di latte e fatele ammorbidire. Sbucciate la cipolla, tritatene la metà e fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio e il timo. Mescolate la carne con la patata schiacciata, la cipolla rosolata e il pane sgocciolato e strizzato; mescolate bene, aggiungete una macinata di pepe, un pizzico di sale e ricavate dal composto 4 hamburger.

2 Tritate al mixer il pancarré rimasto, cospargetelo sugli hamburger e poi cuoceteli a fuoco medio, in olio caldo ma non bollente, per circa 6 minuti per lato. Nel frattempo, sbucciate la mezza cipolla rimasta, affettatela fine, infarinatela leggermente, friggetela in olio molto caldo per pochi istanti e scolatela su carta da cucina.

3 Fate dorare la pancetta in una padella antiaderente, senza grassi, finché sarà croccante. Abbrustolite il pane fresco sulla piastra, adagiatevi sopra 1 fetta di pancetta, poi gli hamburger, il Cheddar, la cipolla fritta e terminate con 1 fettina di pancetta.

Risotto mantecato al Cream Cheese

▸ **Facile** ▸ **Preparazione 20 minuti**
▸ **Cottura 30 minuti** ▸ **Cal. 645**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 dl di **latte** • 250 g di **riso** • 250 g di **Cream Cheese light** • 40 g di **gherigli di noce** spellati • 240 g di **castagne** precotte (o surgelate) • 20 g di **burro** • 1 rametto di **rosmarino** • **noce moscata** • **sale, pepe**

1 Versate il latte in una casseruola con 1 bicchiere d'acqua, mettete sul fuoco e non appena il liquido inizia a sobbollire aggiungete il riso; portatelo a cottura a fuoco dolce, mescolando spesso.

2 Intanto, fate fondere il burro in una padella e rosolatevi le castagne, a fiamma vivace; cospargetele con una macinata di pepe, gli aghi del rosmarino e una grattatina di noce moscata. Fate tostare brevemente le noci in un padellino antiaderente e poi tritatele grossolanamente.

3 Salate il risotto a fine cottura, toglietelo dal fuoco e incorporatevi 2 cucchiaiate di Cream Cheese. Distribuite il risotto nei piatti, completate con le noci e le castagne e guarnite con 1 cucchiaiata di Cream Cheese.

come vengono PRODOTTI

Dietro Arla Foods ci sono 12 mila allevatori di 7 paesi nord-europei: Danimarca, Svezia, Gran Bretagna, Germania, Belgio, Olanda e Lussemburgo. Produttori di latte, proprietari di caseifici e burrifici nel 1881 hanno dato vita a una cooperativa che controlla tutta la filiera e che oggi è diventata il quarto produttore lattiero-caseario al mondo. I soci Arla Foods si impegnano a rispettare i severi standard fissati dall'azienda sul fronte della sostenibilità, della riduzione delle emissioni di gas serra, del risparmio di acqua ed energia e dell'attenzione allo spreco alimentare. L'azienda ha anche un programma per assicurare il benessere animale (ad esempio, le mucche hanno ampi spazi per riposare e vengono pulite ogni giorno). Inoltre, controlla in modo costantee la sicurezza e la qualità del latte. Non meno importante è l'aspetto ambientale: tutti gli allevatori devono sostenere la biodiversità e concorrere a ridurre l'impatto climatico dell'azienda, che in 10 anni è diminuito del 16%.

Patate al cartoccio con burro aromatico

▸ Facile ▸ Preparaz. 30 min. + riposo ▸ Cottura 1 ora ▸ Cal. 515

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 **patate** grosse • 200 g di **burro biologico** • 1 ciuffo di **foglie di sedano** • 4 rametti di **prezzemolo** • 100 g di **acciughe sotto sale** • la scorza grattugiata di 1/2 **limone** non trattato • **pepe**

1 Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Dissalate le acciughe, lavatele, asciugatele e tritatele con le foglie pulite di sedano e prezzemolo. Incorporateli il mix al burro, aggiungete una macinata di pepe e 1 cucchiaino di scorza di limone. Date una forma cilindrica al burro e avvolgetelo in un foglio di alluminio; fatelo raffreddare in frigorifero per 3 h circa.

2 Lavate e asciugate le patate senza sbucciarle e avvolgetele separatamente in 4 fogli di carta da forno, leggermente bagnata e strizzata; sigillate bene i cartocci, ma lasciate un po' di spazio tra la carta e la patata.

3 Cuocetele nel forno già caldo a 200° per 1 h. Servite le patate ben calde, accompagnate dal burro aromatizzato preparato tagliato a rondelle.

Cheesecake vanigliato

▸ Facile ▸ Preparaz. 30 min. + riposo ▸ Cottura 30 minuti ▸ Cal. 880

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di **biscotti alle mandorle** • 100 g di **burro** + quello per lo stampo • 450 g di **Cream Cheese** • 1 bicchierino di **panna fresca** • 6 g di **gelatina in fogli** • 120 g di **zucchero** • 2 **tuorli** • i semi di 1 **baccello di vaniglia** • 80 g di **mandorle** a lamelle

1 Tritate i biscotti nel mixer con il burro fuso e raffreddato e mescolate a lungo finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Imburrate uno stampo a cerniera di 18 cm, foderatelo con carta da forno, imburratela e distribuite sul fondo il trito di biscotti, compattandolo bene con il dorso di un cucchiaio. Trasferite lo stampo in frigo per 30'.

2 Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda e poi scioglietela nella panna a bagnomaria. Con le fruste elettriche, montate i tuorli con lo zucchero, incorporate il Cream Cheese, la panna con la gelatina e i semini di vaniglia. Mescolate fino a ottenere un composto liscio.

3 Versate la crema nello stampo e fate addensare il dolce in frigorifero per almeno 4 ore. Prima di servirlo sformatelo e riportatelo a temperatura ambiente. Tostate le mandorle in una padella antiaderente, fatele raffreddare e distribuitele sul cheesecake. Completate, se vi piace, con la glassa (vedi box a fianco).

GLASSA PER COMPLETARE

Fate fondere 20 g di burro in una casseruola, unite 150 g di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone e fate caramellare il composto. Distribuitelo sulle mandorle e servite.

MARCATO
MARCATO DESIGN

Demner, Merlicek & Bergmann

Ritorniamo alla natura, dissero le albicocche.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre albicocche. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

Il pieno sapore della natura.

NOVITÀ AL SUPER

A CURA DI MONICA PILOTTO

Per l'autunno

LA NUTRIENTE QUINOA

Ad alto contenuto proteico, naturalmente senza glutine e 100% biologica, la **Quinoa Real** è ideale per chi sceglie un'alimentazione sana, adatta a tutta la famiglia. Ricca di minerali - ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco - è anche una preziosa fonte di calcio, proteine vegetali e fibre. Grazie al suo chicco grande e dolce è indicata per diverse preparazioni, dalle insalate alle zuppe, dalle crocchette alle frittelle.

Sarchio, 400 g, € 5,52

SAVOIARDI PER LA PRIMA COLAZIONE

Con farina di grano saraceno e latte fresco, i savoiardi Vicenzovo hanno pochi grassi (solo il 3,8%) e la consistenza giusta per non sfaldarsi appena inzuppati. In più, fino al 15 novembre si può partecipare al concorso "Matilde ti premia" con tanti regali tra i quali una Fiat 500.

Matilde Vicenzi, 300 g, € 1,89

Tagliatelle per buongustai

NUOVA LINEA BIOLOGICA

Si cuociono in soli 4-5 minuti le tagliatelle di semola di grano duro bio 100% italiano e uova fresche bio da galline allevate a terra, all'aperto. La sfoglia ruvida e tenace, essiccata per oltre 24 ore, conquista e trattiene qualsiasi tipo di condimento, dal più ricco ragù al pesto profumato.

Luciana Mosconi, 250 g, € 2,79

DESSERT AGLI AGRUMI

Perfetto per una sosta dolce durante la giornata, così come a colazione, il dolce al cucchiaio a base di soia (78%) è arricchito da succo di mandarino, polpa di arancia e succo concentrato di limone che conferisce note frizzantine. È un'ottima alternativa vegetale allo yogurt, vegan, no ogm e biologico.

Sojade, 4 per 100 g, € 3,89

Golosi affettati per vegetariani

Per uno spuntino veloce o come ingrediente per ricette più elaborate, arrivano sugli scaffali dei supermercati gli affettati vegetali senza glutine e lattosio. Nella versione "delicata" e in quella al "pomodoro e basilico". Per vegetariani, ma non solo.

Stuffer, 80 g, da € 1,99

COME SI USA

A CURA DI
MAURO COMINELLI

attrezzi per gourmet

PER CREARE CROSTATINE E TARTELLETTE: ANTIPASTI E DESSERT PRONTI IN UN LAMPO

Crostatine che sembrano acquistate in gastronomia, fragranti e perfette. Invece le potete preparare con le vostre mani, con il vostro ripieno preferito e una bellissima decorazione traforata. Il **FORMA CROSTATINE** è composto da uno stampo a cerniera (**1**) e da tre ghiere (**3**) che servono a realizzare decorazioni diverse. Con il fondo dello stampo intagliate 1 **disco di pasta** sfoglia e con le ghiere 1 altro disco con il disegno a scelta. Rifinite quindi il traforo con la "penna" (**2**). Posizionate il primo disco all'interno dello stampo, aggiungete il **ripieno** e completate con il disco traforato. Poi chiudete lo stampo per sigillare i bordi, riapritelo... et voilà, ecco la crostatina pronta da infornare. Qui sotto trovate alcune ricette sfiziose.

Forma crostatine Tescoma, set 3 decori con mini ricettario € 11,90

CON CIPOLLA E TOMA
Spalmate con poca senape, farcite con cipolla rossa stufata, toma a dadini e foglioline di timo; chiudete con il disco a forellini.

ALL'ERBAZZONE
Farcite con erbette e spinaci cotti in padella con porro tritato e pancetta a dadini e insaporite con parmigiano reggiano; con il disco a onda.

APPLE PIE DOLCE
Riempite con mele a dadini cotte con burro, zucchero, poca cannella e chiodi di garofano in polvere. Usate il disco a losanga.

Tartellette dolci o salate, squisito stuzzichino per un aperitivo oppure delizioso pasticcino per un buffet. Nella confezione del **FORMA TARTELLETTE** trovate un **coppapasta**, che serve a dare una forma ondulata (**1**) o liscia (**2**) alle vostre preparazioni; poi un **tampone** (**3**). Ritagliate i dischi di pasta brisée e rivestite gli incavi di uno stampo multiplo da muffin, aiutandovi con il tampone. In un attimo le vostre tartellette sono pronte da infornare. Qui due sfiziose ricette di stagione.

CON ZUCCA E SALSICCIA
Riempite le tartellette con purè di zucca salato e pepato. Cuocete in forno e completate con salsiccia rosolata e amaretti.

CON CREMA DI MARRONI
Cuocete le tartellette in bianco poi farcitele con mascarpone mescolato con crema pronta di marroni; decorate con marron glacé.

Forma tartellette Tescoma, € 8,90

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

LENTO IN CUCINA
I SALE&PEPE

GRUPPO MONDADORI

TRUCCHI E
CONSIGLI

A CURA DI
ROBERTA FONTANA

la nostra scuola

IDEE FURBE, TECNICHE **PREZIOSE**, CURIOSITÀ, **SEGRETI** E TUTTO CIÒ CHE È UTILE SAPERE PER OTTENERE RISULTATI **INSUPERABILI** IN CUCINA

COME SI FANNO
3 senapi aromatizzate

Per avere ogni volta una salsa nuova e fragrante, partite da una senape cremosa, a piacere dolce o piccante, e arricchitela di gusto e profumo con ingredienti da scegliere a seconda dei piatti in abbinamento

ALL'ARANCIA Unite a 100 g di senape 1 cucchiaino di marmellata di arance, la scorza grattugiata di 1/2 arancia non trattata e, se vi piace, una macinata di pepe rosa. Da provare con anatra, faraona, roast beef, tagliata di manzo.

ALLE ERBE Mescolate 100 g di senape con un battuto fine di aglio (privato del germoglio), prezzemolo, erba cipollina e basilico. La salsa è adatta per scaloppine, pesce azzurro, melanzane alla griglia.

MIELE E FRUTTA SECCA Mescolate 100 g di senape con 1 cucchiaino di miele e 1 di granella di nocciole, pistacchi o noci. Si abbina a cotechini, bolliti misti, würstel e insalate croccanti.

VIA IL GUSCIO

Per sgusciare facilmente l'uovo sodo, chiudetelo in un barattolo e agitate con delicatezza: il guscio, finemente frantumato, si toglierà in un attimo. Ricordate che le uova prossime alla scadenza sono più semplici da sgusciare (se molto fresche, l'albume è voluminoso e aderente al guscio). Lo stesso se, a fine cottura, le raffreddate sotto il rubinetto o, meglio, un paio d'ore in frigo.

LA TECNICA GIUSTA
ravioli di zucca

• Il ripieno deve essere **ben asciutto**, altrimenti all'interno dei fagottini si forma vapore che gonfia la pasta, la inumidisce e i ravioli tendono a rompersi e aprirsi.
• Cuocete la zucca **"a secco"**, senza condimenti né liquidi: tagliatela a grossi spicchi, privateli dei semi (potete lasciare la scorza), chiudeteli singolarmente nell'alluminio e infornateli circa 20 minuti, a 180°, finché la polpa è morbida.
• Ancora calda, piuttosto che frullarla **passatela al passaverdura** con il disco a fori piccoli, che tratterrà eventuali filamenti. Se fosse **umida**, chiudetela in un telo e strizzatela, oppure fatela asciugare in una padella antiaderente a fuoco dolce.
• Dopo che è raffreddata, unite gli altri ingredienti usando parmigiano o grana per **regolare la densità**: il composto deve essere piuttosto sodo. Aggiustate di sale solo dopo aver messo il formaggio.
• Per assecondare la delicatezza del ripieno, la pasta deve essere stesa **molto sottile**: regolate i rulli della macchinetta all'ultima tacca o stendete con il mattarello a **meno di 1 mm di spessore**.
• Una pasta così fine è più facile da lavorare se, invece di copparla in piccoli pezzi (più complicati da farcire e sigillare uno per uno), la stendete in **lunghe strisce, larghe 6-7 cm**: disponete il ripieno a mucchietti

lungo un bordo, ripiegatevi il lembo superiore, sigillate bene con la punta delle dita tutto intorno alla farcia e ritagliate i ravioli con una rotella o uno stampino.
• Di questa ricetta, tipica padana, esistono numerose **varianti locali** che mescolano alla zucca ingredienti diversi: a **Piacenza** si uniscono ricotta e parmigiano, a **Mantova** mostarda di mele, a **Ferrara** noce moscata e parmigiano, a **Cremona** amaretti e mostarda cremonese.

sciogliere il lievito

Per distribuire bene il lievito di birra, scioglietelo in una tazzina d'acqua formando una **pastella**. Prelevate l'acqua dalla dose prevista per l'impasto. Deve essere a temperatura ambiente o tiepida (calda o gelata "uccide" i fermenti). Sciogliete il sale nell'ultimo 10% di acqua e unitelo **verso la fine**: all'inizio inibisce il lievito, mentre al termine aiuta a consolidare la maglia glutinica.

PRIVARE LE CASTAGNE DI BUCCIA E PELLICINA

Ecco come pulirle perfettamente prima di unirle a un ripieno, a un contorno o di cuocerle nello sciroppo.
1 Incidete le castagne una a una con un taglio sulla parte bombata, parallelo alla base: usate un coltellino appuntito, per avviare facilmente il taglio, e con la lama arcuata per seguire la linea della buccia. **2** Scottate le castagne per 5 minuti in abbondante acqua bollente, leggermente salata, con gli aromi previsti dalla ricetta (come alloro, rosmarino, salvia). **3** Appena scolate, stendetele su un vassoio ancora bollenti e copritele con un panno ripiegato, per trattenere calore e umidità: se si raffreddano e si asciugano, pelarle diventerà impossibile. Lasciatele riposare qualche minuto, il modo che il vapore che si forma sotto il panno contribuisca a separare la buccia dalla polpa. **4** Prelevatele una per volta ed eliminate la scorza esterna, che verrà via con parte della pellicina. Aiutatevi con il coltellino, usando la punta per sollevare ed eliminare la pellicina rimasta.

1

2

3

4

COSÌ È PERFETTA
cioccolata in tazza

Piace a tutti questa bevanda, vellutata e fumante, per scaldare i primi pomeriggi autunnali. La ricetta base si può completare con un ciuffo di panna montata, ben fredda, che si scioglierà leggermente con il calore aumentando la cremosità della bevanda. Unendo alla cioccolata mezza tazzina di caffè, risulterà ancora più aromatica. Per una versione alcolica potete versare, sul fondo delle tazze, un filo di rum, amaretto o liquore all'arancia.

GLI INGREDIENTI E LE TECNICHE

IL CIOCCOLATO
La bevanda migliore si ottiene con cioccolato fondente al 55-70%. Quello al latte si usa per ricette speziate o con il liquore. Potete rinforzare il gusto di entrambi unendo 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere, che aiuterà anche ad addensare la cioccolata.

COME SI FA
Versate il cioccolato sminuzzato in un pentolino. A parte, scaldate il latte con lo zucchero (in caso, prima mescolato con il cacao). Versate il miscuglio caldo sul cioccolato, rigirate per scioglierlo bene, portate sul fuoco e fate sobbollire 5 minuti, mescolando.

ADDENSARLA
Trascorsi i 5 minuti, stemperate 1 cucchiaino di amido di mais o fecola di patate in 2 cucchiai di latte freddo, versate a filo nella cioccolata, rigirando con una frusta, e cuocete 2 minuti. Usate sempre latte intero (5 dl per 4 persone, con 150 g di cioccolato).

AROMI
Scaldate il latte con i semi ricavati da 1 baccello di vaniglia. Potete aggiungere anche il baccello intero, o una stecca di cannella, da levare prima di versare il latte sul cioccolato. Per un gusto intenso, unite alla miscela di cioccolato una presa di peperoncino in polvere.

TEGLIA RIVESTITA SU MISURA

Per cheese cake, torte a strati e preparazioni dall'aspetto impeccabile, occorre ritagliare la carta a misura in modo da rivestire lo stampo senza pieghe o irregolarità. **1** Ricavate un quadrato di carta e piegatelo a metà in diagonale. Fate altre tre pieghe successive per ottenere uno spicchio sottile. Posate la punta dello spicchio al centro dello stampo e, con un taglio curvo, eliminate l'eccesso. **2** Dispiegate la carta e fatela aderire sul fondo dello stampo imburrato. **3** Ricavate, da un altro pezzo di carta, una striscia alta quanto la parete e lunga quanto la circonferenza, fatela aderire e imburrate abbondantemente tutto.

FATTE IN CASA
scorze candite

Lavate bene 4 arance non trattate. Con un coltellino affilato, ricavate la scorza senza prelevare la parte bianca. Dividetela a striscette larghe circa 1/2 cm e scottatele in acqua bollente. Scolatele, portate a bollore altra acqua e tuffatevi nuovamente le scorzette. Ripetete altre 2 volte: così, eliminerete l'amaro. Sciogliete 500 g di zucchero in 2,5 dl di acqua, unite le scorzette e cuocetele a fuoco dolce 1/2 ora. Trasferite su una gratella e fate raffreddare. Cospargete a piacere di zucchero.

due menu con 38 euro

A CURA DI ALESSANDRO GNOCCHI, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Scontrini alla mano, ecco quanto abbiamo speso per la preparazione di **6 ricette** ricche e gustose

nel nostro carrello

	EURO
SEDANO RAPA	1,24
FINOCCHI	0,93
CAROTE	0,35
INSALATA BELGA	0,91
MISTICANZA RUSTICA	1,79
SCONTO 30%	0,54-S
VERZE	0,68
PATATE	0,33
CASTAGNE	3,45
BACON	1,97
VIRGILIO REGG.GRATT.	1,99
SCONTO FIDATY 50%	1,00-S
ASIAGO DOP CA' VECIA	2,99
PARMAREGG.BURRO GR100	0,69
GNOCCHI DI PATATE	1,19
LATTE PS UHT ESS.	0,55
CECI ESS. BIO GR240	0,75
ORZO PERLATO	1,99
POLENTA SUBITO PRONTA	0,63
OLIO SEMI	1,29
TOTALE EURO	**22,18 ***
PAGAMENTO SCONTO EURO	0,03
	22,15

* ESSELUNGA *
Via Cena 8, MILANO
P.I.: 04916380159

	EURO
GINGER	0,11
VIPITENO NATURALE	1,49
LIMONI	2,06
ERBETTE	0,58
CIPOLLE	0,29
NOCI SGUSCIATE GR100	2,59
ZUCCA TAGLIATA	0,99
POLLO NATURAMA ALETTE	1,63
PASTA SFOGLIA ESS.	1,29
POLLO NATURAMA ALETTE	2,31
SOFFRITTO ESS.SURG.	0,98
UOVA	1,19
CRAUTI BIANCHI	0,83
TOTALE EURO	**16,34 ***
PAGAMENTO SCONTO EURO	0,04
PAGAMENTO FIDELITY	16,30

IN TUTTO IL SERVIZIO: TOVAGLIETTA A QUADRETTI COIN CASA, TOVAGLIETTA A RIGHE LIBECO HOME, POSATE MEPRA, PIATTI TOGNANA

MENU
da € 4,69 a persona

PRIMO

Gnocchi con sedano rapa, bacon e noci

€ 1,61

SECONDO

Ali di pollo stufate all'orientale

€ 1,78

Cavolo cappuccio e belga alla curcuma

€ 1,30

Ali di pollo stufate all'orientale

Facile ▸ Preparazione 15 minuti
▸ Cottura 1 ora ▸ Calorie 195

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 **ali di pollo** • 1 pezzo **di radice di zenzero** (circa 2 cm) • 1 spicchio d'**aglio** • 8 **bacche di pepe rosa** • 1/4 di **peperoncino** fresco • 1 costola di **sedano** • 1/2 **carota** • 1 **cipolla media** • 1 cucchiaino di **curry** • 200 g di **yogurt naturale intero** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1 Sbucciate lo zenzero e tritatelo con l'aglio spellato e il peperoncino; pestate le bacche di pepe rosa in un pestello (oppure frullatele brevemente nel macinacaffè); preparate un trito con il sedano, la carota e la cipolla mondati e lavati.
2 In un tegame largo, scaldate un filo d'olio e fatevi rosolare le ali di pollo da entrambi i lati per circa 2-3 minuti. Quindi, unite tutte le verdure e le spezie preparate e continuate a rosolare, mescolando, fino a quando la carne ha preso un bel colore dorato. Aggiungete il curry, lo yogurt e il concentrato di pomodoro e regolate di sale. Se vi piace, potete sostituire lo yogurt con la stessa quantità di latte di cocco.
3 Coprite il tegame e fate cuocere a fuoco dolce per circa 50 minuti. Se il fondo di cottura tende ad asciugarsi, aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda. Al termine trasferite le ali su un piatto da portata e servite.

Gnocchi con sedano rapa, bacon e noci

Facile ▸ Preparazione 15 minuti
▸ Cottura 15 minuti ▸ Calorie 530

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di **gnocchi freschi** • 400 g di **sedano rapa** • 80 g di **bacon** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 40 g di **gherigli di noce** tritati • 40 g di **burro** • 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1 Sbucciate il sedano rapa e lavatelo; tagliatelo prima a fettine dello spessore di circa 1/2 cm, poi a striscioline e quindi a dadini. Mettetelo in un tegame con il burro e 2 cucchiai d'olio e fatelo insaporire per circa 3-4 minuti a fuoco dolce, mescolando continuamente. Quindi bagnatelo con 1/2 bicchiere di acqua calda , coprite e fatelo stufare per circa 10 minuti.
2 Tagliate il bacon a striscioline corte e sottili oppure a dadini piccoli, quindi trasferitelo in una padella larga con l'olio rimasto e fatelo rosolare fino a quando diventa croccante, ma senza farlo colorire. Nel frattempo, trasferite il sedano rapa nel mixer con il fondo di cottura e frullatelo.
3 Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli, trasferiteli nella padella contenente il bacon, unite il sedano rapa frullato, il parmigiano e saltate aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio di acqua di cottura degli gnocchi. Completate con le noci e servite.

Cavolo cappuccio e belga alla curcuma

Facile ▸ Preparazione 15 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 135

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **cavolo cappuccio** • 2 cespi di **insalata belga** • 1 **finocchio** • 1 **cipolla dorata** • 1 cucchiaino di **curcuma in polvere** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

1 Lavate il cavolo cappuccio e tagliatelo a striscioline lunghe 4-5 cm e larghe 1 cm. Dividete in metà i cespi di insalata belga, eliminate il torsolo, lavatela e tagliate le foglie a strisce delle stesse dimensioni di quelle di cavolo. Mondate il finocchio, lavatelo e tagliatelo a spicchi spessi 8-10 mm. Sbucciate la cipolla e affettatela.
2 In un tegame, fate appassire la cipolla a fiamma bassa per 4-5 minuti con 5 cucchiai d'olio, mantenendo il tegame coperto e mescolando di tanto in tanto.
3 Unite quindi le altre verdure e la curcuma, salate e cuocete a fuoco dolce con il tegame coperto per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Se il fondo di cottura tende asciugarsi, aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda. Togliete dal fuoco, trasferite in una ciotola, lasciate leggermente intiepidire e servite.

OLIO, FARINA, ZUCCHERO, AROMI, SALE, PEPE, COMUNEMENTE PRESENTI IN CASA, E INGREDIENTI USATI IN PICCOLE QUANTITÀ NON SONO RIPORTATI NEGLI SCONTRINI. LA SPESA È STATA FATTA IN NEGOZI, MERCATI, SUPERMERCATI, IPERMERCATI E DISCOUNT DI MILANO.

Gnocchi di patate
Preparati con patate cotte al vapore nella loro buccia e senza l'aggiunta di fecola, gli gnocchi freschi confezionati sono un'ottima alternativa veloce a quelli fatti in casa. Ideali nella ricetta in cui vengono uniti alla consistenza dei ceci e al gusto del bacon (Gnocchi freschi Selenella, 400 g, € 2,50).

Farina di mais precotta
La farina precotta, ideata per preparare rapidamente la polenta, può essere impiegata anche in ricette diverse . La particolare lavorazione del mais, che viene macinato e parzialmente cotto a vapore, la rende, per esempio, adatta alla preparazione delle frittelle al formaggio (Polenta Valsugana, 375 g, € 1,69).

Sfoglia pronta
Conservata nella pratica confezione e facile da srotolare, la sfoglia già pronta è ideale per la veloce preparazione di dessert come la torta con la confettura (Pasta sfoglia rotonda, Stuffer Crea, 230 g, € 1,09).

PRIMO

Minestrone di orzo con castagne e legumi
€ 1,71

SECONDO

Frittelle di formaggio
€ 1,73

DESSERT

Torta con confettura di zucca e limoni
€ 0,75

Frittelle di formaggio con pastella al mais

▸ **Facile** ▸ **Preparazione 20 minuti**
▸ **Cottura 15 minuti** ▸ **Calorie 590**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 **uovo** • 80 g di **farina di mais macinata fine o precotta** • 80 g di **farina 00** • 1 cucchiaino colmo di **lievito istantaneo per torte salate** • 1 dl di **acqua minerale frizzante** • **latte** • 280 g di **Asiago di media stagionatura** • 150 g di **insalatine miste** • 1 **carota** • 1 costola di **sedano** • 4 **noci** • 5 dl di **olio di semi di arachidi** • 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** • 1 cucchiaio di **aceto di vino** • **sale**

1 Sbattete l'uovo in una ciotola, poi incorporate 1 cucchiaio di farina di mais; diluite il composto con l'acqua frizzante e incorporate gradualmente: la farina di mais rimasta e la farina 00 con il lievito, 5 cucchiai di latte e poco sale. Mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella piuttosto densa.
2 Tagliate il formaggio freddo di frigo a cubetti di 6-7 mm di lato e incorporatelo alla pastella. In una padella, scaldate l'olio di semi; fatevi cuocere il composto a cucchiaiate facendo in modo che in ciascuna frittella ci siano 3 cubetti di formaggio; quando le frittelle sono dorate su entrambi i lati, scolatele su carta assorbente da cucina.
3 Lavate le insalatine e mettetele in una ciotola, unite la carota raschiata e tagliata a julienne, il sedano lavato e tagliato a rondelle e i gherigli delle noci spezzettati; condite con olio, aceto e sale e servite con le frittelle.

Minestrone di orzo con castagne e ceci

▸ **Facilissima** ▸ **Prep. 20 minuti + riposo**
▸ **Cottura 2 h** ▸ **Calorie 345**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di **ceci** secchi • 1 **osso da brodo** (oppure 2 **costine di maiale**) • 4-5 foglie di **verza** • 2 foglie di **coste** (oppure 4-5 **bietole**) • 1 **patata** media • 2 **carote** • 1/2 costola di **sedano** • 1/2 **cipolla** • 100 g di **castagne secche piccole** • 120 g di **orzo perlato** • 1 noce di **burro** • **sale**

1 In una ciotola, mettete a bagno i ceci in acqua fredda per una notte. Eliminate il liquido, trasferite i legumi in una pentola con circa 1 l di acqua, l'osso (oppure le costine) e fateli cuocere per circa 1 ora. Al termine, eliminate l'osso e tenete da parte i ceci con il brodo di cottura.
2 Lavate e tagliate a listarelle corte la verza e le coste; sbucciate la patata e tagliatela a cubetti; raschiate le carote, lavatele e tagliatele a tocchetti; lavate il sedano e tagliatelo a tocchetti; sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente.
3 In una pentola, fate sciogliere il burro, poi trasferitevi le verdure appena preparate e fatele rosolare brevemente. Aggiungete i ceci con il brodo, le castagne, salate e cuocete per circa 30 minuti aggiungendo, se necessario poca acqua. Unite l'orzo e proseguite la cottura per 30 minuti. Togliete dal fuoco, distribuite il minestrone nei piatti singoli e servite.

Torta con confettura di zucca e limoni

▸ **Facilissima** ▸ **Preparazione 1 h e 20**
▸ **Cottura 1 h e 30'** ▸ **Calorie 305**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 disco di **pasta sfoglia** pronta • 300 g di **zucca arancione** già pulita • 1 pezzo di **radice di zenzero** (circa 2 cm) • 2 **limoni** non trattati • 120 g di **zucchero**

1 Tagliatela zucca a cubetti, mettetela in una pentola con alcuni cucchiai di acqua, coprite e cuocetela per 20 minuti; scolatela, passatela al passaverdura e tenetela da parte. Sbucciate lo zenzero, tritatelo finemente e tenetelo da parte.
2 Lavate i limoni, divideteli in metà e tagliateli a fettine sottilissime; tuffateli per qualche secondo in una pentola con 6 dl di acqua in ebollizione, spegnete, fate riposare per 30 minuti, poi scolateli ed eliminate l'acqua. Tenetene da parte una decina di fette, e trasferite il resto in una pentola con la zucca, lo zucchero, lo zenzero tritato; fate cuocete per circa 15 minuti.
3 Rivestite una tortiera di 28 cm di diametro con il disco di pasta sfoglia, rialzando leggermente il bordo. Punzecchiate la pasta con una forchetta, stendetevi la confettura preparata e cuocete in forno a 180° per 30-35 minuti circa. Togliete la torta dal forno, completatela con le fette di limone tenute da parte, fate raffreddare e servite.

fatto in casa con Sara

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, FOTO DI THELMA&LOUISE

Riscoprire il piacere di preparare con le proprie mani tante specialità. Insieme a una professionista

SARA PAPA

I suoi maggiori talenti sono la panificazione, la pasticceria e la gelateria. Fa parte della Federazione Nazionale Cuochi e partecipa a diverse trasmissioni televisive.

PIATTO ZARA HOME, TESSUTO C&C

Gallette di ceci con gorgonzola e prosciutto

▸ **Facile** ▸ **Preparazione 25 minuti** ▸ **Cottura 20 minuti** ▸ **Calorie 390**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di **farina di ceci**
100 g di **farina di riso**
100 g di **prosciutto crudo**
70 g di **gorgonzola dolce**
un mazzetto di **rosmarino**
noce moscata
olio extravergine d'oliva, **sale**

1 Mescolate le due farine con un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Unite 90 ml di acqua e mescolate il composto con un cucchiaio o con una frusta a mano fino a ottenere una pastella liscia e omogenea; se necessario aggiungete un pochino di acqua.

2 Scaldate un po' d'olio in un padellino e versatevi 1 cucchiaio scarso di impasto.

3 Cuocete la galletta a fuoco vivace 1-2 minuti per lato, poi prelevatela con una paletta e adagiatele su carta da cucina. Preparate allo stesso modo le altre gallette fino a terminare la pastella.

4 Arrostite il prosciutto per qualche minuto in una padella antiaderente ben calda, senza aggiungere grassi.

5 Spalmate le gallette con un velo di gorgonzola e completate con il prosciutto croccante. Decorate con qualche ciuffo di rosmarino e servite.

Occhio alla temperatura
Per ottenere gallette ben tonde e dai bordi regolari, l'olio deve essere bollente ma senza fumare, altrimenti la pastella friggerà troppo e si riempirà di bolle d'aria.

GORGONZOLA

Capostipite dei formaggi erborinati italiani, il gorgonzola prende il nome dall'omonima cittadina in provincia di Milano e ha guadagnato la Dop nel 1996. Viene prodotto in 10 provincie lombarde e 6 piemontesi, ed è realizzato con solo latte intero vaccino a cui vengono aggiunte muffe selezionate che conferiscono le caratteristiche screziature. Secondo la stagionatura, può essere dolce (almeno 50 giorni) oppure piccante (oltre 80 giorni). Il 30% della produzione viene esportata, soprattutto in Francia e Germania, ma anche oltreoceano.

FARINA DI CECI

Ingrediente storico della tradizione regionale italiana, la farina di ceci partecipa a numerose ricette tipiche, tra cui le celebri farinata e pannissa liguri, o le panelle siciliane, fino ai moderni burger vegetali. Dopo la raccolta dei ceci, tra luglio e agosto, in autunno arriva sul mercato la farina nuova. Saporita e corposa, può essere mescolata, come nella nostra ricetta, con la farina di riso, per ottenere una pastella più cremosa. Una coppia vincente anche sul fronte delle intolleranze, dato che entrambe non contengono glutine.

Zuppe con il pane

A CURA DI S. BOMBELLI, TESTO E RICETTE DI G. RUO BERCHERA, FOTO DI R. GALLITTO E V. MALONNI

Tre ricette tradizionali per riscoprire i piatti di un tempo con il pane "vecchio". In brodo con gli ingredienti più vari dà il meglio di sè per preparazioni equilibrate e ghiotte.

Con il boom economico il **consumo di pane** è ridotto, anche per l'introduzione quasi quotidiana della pastasciutta. Fino ad un secolo fa, invece, il pane rappresentava il nutrimento per eccellenza e non se ne sprecava neanche una briciola. Tanto che ogni regione italiana vanta innumerevoli piatti tipici a base di pane, in particolare zuppe, con il **pane raffermo**. Si cuoce lentamente con gli altri ingredienti o si aggiunge all'ultimo direttamente nella fondina. Ricordiamo la **zuppa valpellinense** valdostana, la "sopa mitonà" piemontese (strati alternati di pane, formaggio, verza, cipolle, porri, zucca, rape o erbe spontanee), il "pan cott maridaa" milanese, ovvero la **michetta** rafferma cotta in brodo con uova sbattute, grana e noce moscata. E poi ancora la **zuppa pavese**, con le uova sgusciate intere nel brodo bollente; la zuppa ligure di lattuga e uova strapazzate versata sulle fette di pane, quella di **trippe alla trentina**, la "sopa coada" veneta con le cipolle e il piccione oppure la **ribollita** e la pappa al pomodoro toscane. E che dire della ghiotta **cipollata umbra** (vedi ricetta) e della **panarda** laziale con ceci e verdure, o del pancotto pugliese con rucola e patate o cicorie? Riscoprire alcuni di questi deliziosi piatti vale davvero la pena. Per ottenere ottimi risultati, però, il pane deve essere "magro" (e magari a **lievitazione naturale**). Il pane all'olio, al latte o con aggiunta di grassi, così come i **pani confezionati**, non sono adatti. Sciupano il sapore della zuppa e, non avendo consistenza, con la cottura diventano molli. Il pane casereccio, invece, lega bene gli ingredienti e ne esalta i profumi. Anche da "**vecchio**" è insostituibile.

Friuli Venezia Giulia

Con la ricotta affumicata

▸ **Facilissima** ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 1 ora e 20 minuti ▸ Calorie 580

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 forma di **pane casereccio raffermo** (preferibilmente a lievitazione naturale) • 1 pezzo di **carne per bollito** (circa 1 kg) • 1 **osso da brodo** • 2 costole di **sedano** • 2 **carote** • 1 grossa **cipolla** • 1 mazzetto **aromatico** • 1 pizzico di **semi di finocchio** • 300 g di **ricotta affumicata** • 80 g di **burro** • **sale, pepe**

1. Lavate e tagliate a pezzi le verdure. Mettetele in una pentola capiente con la carne, l'osso, il mazzetto aromatico, i semi di finocchio e mezzo cucchiaio raso di sale grosso. Aggiungete 2,5 l di acqua fredda. Accendete il fuoco e portate a ebollizione. Schiumate, coprite con il coperchio e cuocete a fiamma media per un'ora e 20 circa.
2. Prelevate la carne dal brodo e tenetela da parte. Potrete consumarla come secondo con una salsa a piacere. Eliminate l'osso e le verdure, filtrate il brodo, versatelo di nuovo nella pentola a riportatelo a ebollizione. Intanto, affettate il pane e fatelo tostare leggermente in forno già caldo a 210 °C per alcuni minuti. Se è già abbastanza raffermo non occorre passarlo nel forno.
3. Disponete uno strato di pane in una zuppiera dotata di coperchio. Grattugiate la ricotta con una grattugia a fori grossi. Usatene un terzo per cospargere il pane. Pepate abbondantemente e irrorate con 2-3 cucchiai di burro rosolato in padella. Ripetete l'operazione facendo altri due strati. Versate circa 1,5 l di brodo, irrorate con il burro rimasto, mettete il coperchio e fate riposare 5-10 minuti al caldo, in modo che si inzuppi il pane e resti poco brodo sul fondo. Servite subito.

Puglia

Pancotto con catalogna

▸ **Facilissima** ▸ **Preparazione 20 minuti**
▸ **Cottura 50 minuti** ▸ **Calorie 475**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g circa di **insalata catalogna** o di **puntarelle** • 300 g di **pane pugliese** di semola rimacinata di grano duro • 2 **patate** • 1 **cipolla** • 2 litri di **brodo vegetale** • 4 cucchiai di **pecorino grattugiato** • 1 spicchio d'**aglio** • 1 **peperoncino piccante** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

1 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a piccoli cubetti. Affettate finemente la cipolla, lavate e tagliate a pezzettini corti la catalogna o le puntarelle. Mettete tutto in una pentola, aggiungete il brodo e cuocete a fuoco dolce per circa 40 minuti. Salate, se necessario.

2 Tagliate il pane a tocchetti, fateli tostare leggermente in forno già caldo a 210 °C per alcuni minuti per renderli più croccanti e uniteli alle verdure in cottura. Mescolate e cuocete ancora per 10 minuti.

3 Tritate il peperoncino. Scaldate 5-6 cucchiai d'olio in una padella e fatevi rosolare lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato con il peperoncino. Eliminate l'aglio e versate l'olio aromatizzato sulla zuppa. Cospargete con il pecorino e servite.

Umbria

Cipollata ai pomodori

▸ **Facilissima** ▸ **Preparazione 20 minuti**
▸ **Cottura 1 ora e 20 minuti** ▸ **Calorie 135**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di **cipolle** bianche o dorate • 250 g di **pane casereccio raffermo** • 350 g di **pomodori pelati** • 80 g di **guanciale** (in alternativa potete usare anche lardo o pancetta) • 2 **uova** • 4-5 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 10 foglie di **basilico** • 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Pulite le cipolle, dividetele a metà e affettatele finemente. Tritate il guanciale, mettetelo in una pentola con l'olio e fatelo rosolare leggermente. Unite le cipolle, fatele insaporire un po'. Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassissima per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto.

2 Sgocciolate i pomodori e passateli al passaverdura. Uniteli alle cipolle e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Versate un litro di acqua e cuocete a fiamma bassa per mezz'ora almeno. Salate e pepate.

3 Lavate, asciugate e tritate le foglie di basilico. Sbattete le uova in una ciotola, unite il parmigiano e il basilico e mescolate.

4 Affettate il pane e tostatelo in forno già caldo a 220° o sotto il grill. Versate le uova nella zuppa calda ancora sul fuoco. Mescolate con una forchetta e ritirate immediatamente dalla fiamma. Disponete le fette di pane nelle fondine, versate sopra la zuppa bollente e servite.

Campagna finanziata con il supporto
dell'Unione Europea e Hybu Cig Cymru
- Meat Promotion Wales (HCC)
ENJOY
IT'S FROM
EUROPE
Ora di punta
in Galles
Qui il tempo scorre così: al ritmo delle
stagioni, senza fretta, fra nuove conoscenze
e antichi saperi.
Nati e allevati su pascoli estesi e
incontaminati, gli agnelli gallesi offrono
carni genuine, dal sapore autentico.
Garantisce il marchio IGP.
Per ricette, informazioni e notizie visitate
www.agnellogallese.eu
È tempo di qualità
WELSH
LAMB
CIG OEN CYMRU

TESTO DI
MANUELA SORESSI

Amo Essere Eurospin

DALLA PASTA AL FORMAGGIO, UN MARCHIO CON PRODOTTI PENSATI PER COLORO CHE SOFFRONO DI **INTOLLERANZE** ALIMENTARI

Convenienza e qualità: sono questi i valori che guidano gli italiani quando fanno la spesa. Ma, da qualche tempo, c'è un altro fattore che è diventato determinante: la salute. Da un lato sono sempre di più le persone che soffrono di allergie o intolleranze alimentari (secondo la società di ricerche Nielsen 23 italiani su 100 dichiarano di esserne affetti o di avere persone in famiglia con questi problemi) e che quindi devono rinunciare ad alcuni alimenti. Dall'altro sono cambiati gli stili di vita e di consumo per cui molti scelgono un'alimentazione improntata al benessere e al salutismo. Le catene distributive si adeguano a questa nuova domanda, inserendo prodotti adatti alle esigenze di questi consumatori. Come ha fatto Eurospin che ha sviluppato la linea a marchio "Amo Essere". Di questa gamma fanno parte due diverse linee: quella senza glutine e quella senza lattosio. In entrambi i casi Eurospin tiene fede al suo motto della "spesa intelligente": infatti anche i prodotti a marchio "Amo Essere" sono proposti ogni giorno dell'anno a prezzi convenienti.

SENZA GLUTINE

Penne e fusilli, frollini e tortine, coni gelato e pan bauletto, pizza e crackers: sono solo alcuni dei prodotti proposti dalla linea "Amo Essere Senza Glutine", che si arricchisce sempre di nuove referenze. Questa gamma offre sia alimenti già pronti per il consumo sia prodotti da utilizzare come ingredienti in cucina (preparati per torte, pane e pizza) tutti realizzati con materie prime naturalmente prive di glutine, ma comunque ricche di gusto. Tutti questi prodotti sono adatti ai celiaci, che possono contare anche sulla garanzia dell'Associazione italiana celiachia, la quale ha concesso ai prodotti "Amo Essere Senza Glutine" il suo marchio con la spiga barrata

SENZA LATTOSIO

L'altra linea comprende una serie di latticini di grande consumo privi di lattosio, lo zucchero tipico del latte e dei suoi derivati; una caratteristica che li rende particolarmente digeribili. Mozzarella e formaggio spalmabile, latte Uht e burro a marchio "Amo Essere Senza Lattosio" consentono anche a chi è intollerante di assumere senza problemi latte, burro e formaggi assicurandosi così l'apporto tutti gli importanti principi nutritivi che contengono.

Un marchio, due colori
A lato, alcuni prodotti a marchio "Amo Essere" di Eurospin. Quelli senza glutine sono identificabili dal colore nocciola, quelli senza lattosio dal colore lilla.

Creare e coltivare benessere per il territorio, per l'ambiente, per le persone: la filosofia del marchio Pomì è tutta qui.

Pomì
Coltivazioni Selezionate

Un POMODORO in SALUTE

Pomì è un marchio 100% italiano del Consorzio Casalasco del Pomodoro, una cooperativa che, riunendo 370 aziende agricole, è il primo gruppo in Italia e terzo in Europa nella produzione e trasformazione del pomodoro. Una realtà estesa tra le province di Piacenza, Cremona, Parma e Mantova con 7.000 ettari di terreno coltivati, una produzione

di oltre 550.000 tonnellate di pomodoro, tre stabilimenti di confezionamento e un volume d'affari di oltre 250 milioni di euro. Fondamentale per il Consorzio è garantire la totale salubrità dei propri prodotti per i consumatori. Questo è possibile grazie a un sistema di agricoltura sostenibile - che limita gli sprechi di risorse nutritive e idriche con una riduzione dell'impatto ambientale - e al monitoraggio costante dell'intera filiera: ogni singola fase del processo produttivo, dalla selezione del seme fino al confezionamento, è accuratamente controllata. Anche la tecnologia va incontro all'autonomia degli agricoltori del consorzio. Dopo l'introduzione dei droni, il passo avanti è rappresentato da particolari sensori che monitorando lo sviluppo vegetativo della pianta del pomodoro consentono di distribuire in tempo reale il fabbisogno di acqua e di elementi nutritivi. Massima espressione dell'impegno per l'ambiente e la sostenibilità è, infine, la linea Pomì Bio creata nel massimo rispetto delle normative europee. Non ci sono dubbi: standard qualitativi, ricerca e sviluppo di nuove metodologie fanno del Consorzio Casalasco del Pomodoro uno dei punti di riferimento più importanti nel panorama agroalimentare mondiale.

I numeri di Pomì

Pomì è presente in più di 50 paesi e in 5 continenti. Più del 50% della produzione a marchio Pomì e Pomito è destinata ai mercati esteri. Solo in Italia Pomì oggi distribuisce quasi 30 milioni di confezioni.

DOSSIER
SAI COSA COMPRI

A CURA DI
ALESSANDRO GNOCCHI
TESTO DI
MANUELA SORESSI

La spesa si fa ONLINE

SI SCEGLIE E SI ORDINA DA CASA CON UN CLICK. UN SISTEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO CHE PERÒ SUSCITA QUALCHE DUBBIO SU QUALITÀ E SICUREZZA

Che sia una bottiglia di vino, un cesto di frutta e verdura o una confezione di pasta, gli italiani stanno scoprendo quanto sia pratico fare la spesa settimanale sul web anziché recarsi al supermercato. Secondo i dati dell'Osservatorio Multicanalità 2016, l'anno scorso le vendite online di prodotti di largo consumo sono arrivate a generare quasi 500 milioni di euro, poco meno di un quarto del fatturato totale dell'e-commerce.

SHUTTERSTOCK

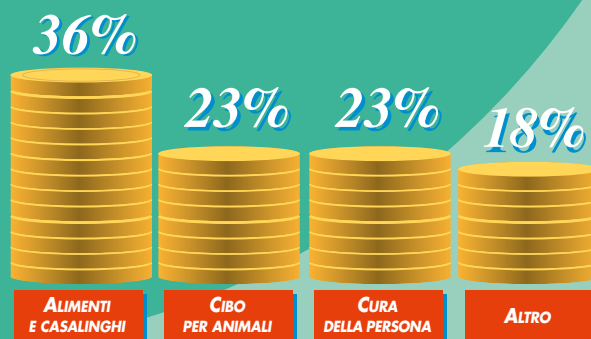
IL VALORE DI MERCATO DELLA SPESA DI CASA FATTA ONLINE È DI **460 MILIONI** DI EURO L'ANNO. IL FATTURATO È IN COSTANTE CRESCITA ED È PASSATO DALL'INCREMENTO DI **8 MILIONI** DI EURO DEL 2010 AI **17 MILIONI** DEL 2015

Nel carrello virtuale sono finiti soprattutto prodotti alimentari, ma anche per la cura della persona, gli articoli per animali e quelli per la casa (vedi tabella sotto). Chi acquista online punta sul risparmio di tempo, sulla possibilità di decidere quando fare gli ordini evitando le code e il trasporto di pesanti borse della spesa. Nel 2015 lo hanno fatto oltre 4 milioni di famiglie. Ma molti si chiedono quali garanzie esistano sulla qualità e la freschezza dei prodotti e sulla sicurezza dei pagamenti.

Il supermercato a casa

Quasi metà del cibo e delle bevande comprate sul web passa attraverso i siti ufficiali dei produttori: sono sempre più numerose le aziende che permettono di acquistare i loro prodotti su internet; così come continuano a nascere nuovi siti dove comprare specialità regionali o locali. Ma se l'obiettivo è fare la spesa per tutta la famiglia, allora ci si rivolge spesso alle piattaforme delle catene distributive (Esselunga, Carrefour, Unes, Naturasì), veri e propri supermercati online che offrono praticamente lo stesso assortimento presente nei punti vendita. Questa opzione offre il vantaggio di scegliere fra prodotti conservati e freschi, di utilizzare la propria carta fedeltà e di decidere l'ora in cui ricevere la merce. Però bisogna tenere conto che esiste spesso una soglia minima di spesa (30-40 euro) e si paga una commissione, di solito fra i 3 e i 7 euro.

Siti da visitare
IL BUONO DEL WEB

* **primotaglio.it**: vende solo prodotti italiani introvabili nei negozi.
* **wineowine.com**: ogni settimana seleziona vini di piccole cantine.
* **magiordomus.it**: offre servizi di spesa a domicilio per merci diverse illustrate in chede dettagliate.
* **originar.io**: proprone una selezione di prodotti gourmet provenienti da tutta Italia.
* **vinitalyclub.com**: ha selezionato oltre 1.000 vini di tutta Italia su cui propone offerte speciali e vendite esclusive.
* **parmigiano-reggiano.it**: il sito del Consorzio di tutela di questo formaggio ha creato una sezione in cui è possibile acquistare diretamente dai caseifici produttori.

Filiera corta e qualità
GLI SPECIALISTI DELL'ORTOFRUTTA

L'abitudine a comprare sul web e a farsi consegnare a casa frutta e ortaggi freschi è sempre più diffusa. All'inizio, a proporre questo servizio sono stati soprattutto agricoltori singoli o associati (come Biokistl e Bioexpress); questi operatori hanno puntato sulla filiera corta, bypassando i canali commerciali tradizionali, per offrire prodotti genuini e freschi. La formula propone abbonamenti per ricevere a cadenza prestabilita (ogni 7 o 15 giorni) una cassetta standard con prodotti di stagione. Oltre a questa soluzione, che continua a essere proposta, con il tempo sono state introdotte molte variabili proposte da siti diversi, tra cui, per esempio, Agrispesa, Zolle, Almaverde Bio. Ora è possibile anche personalizzare il servizio decidendo di escludere i prodotti ortofrutticoli indesiderati oppure di aggiungere altri alimenti (dai latticini ai salumi); inoltre si possono fare solo acquisti occasionali. Visto il successo incontrato in Italia, questa formula è stata adottata anche da siti di intermediari commerciali. Il più famoso è Cortilia: tra Milano, Bologna e Torino ha 70.000 clienti che scelgono tra centinaia di varietà di frutta e ortaggi freschi, da ordinare nella quantità voluta oppure nelle cassette già predisposte (da 19 a 34 euro). Cortilia non ha campi di proprietà, ma si rifornisce da una quarantina di aziende agricole vicine alle zone di consegna; tutto viene indicato sul sito nella scheda di ogni prodotto, dove sono specificati sia i nomi dei fornitori che i metodi di coltivazione.

SHUTTERSTOCK

La spesa fatta su misura

Oltre ai supermercati online, esiste una tipologia di siti che possiamo definire "personal shopper": sono piattaforme che si forniscono presso più catene di supermercati. Si inoltra l'ordine e si specifica l'indirizzo al quale si vuole ricevere la merce. Un fattorino andrà a fare la spesa nel punto vendita più conveniente e la recapiterà a casa entro 3 ore. I vantaggi? Massima flessibilità sia nella scelta che nelle modalità di pagamento; inoltre, se in negozio manca uno dei prodotti richiesti o il prezzo è diverso da quello indicato online, si viene contattati dal fattorino per decidere il da farsi. Quanto ai costi, funziona come i taxi: ad esempio, su Supermercato24 (attivo in oltre 300 comuni) c'è un fisso di partenza, che sale in funzione del chilometraggio. L'ultima novità è l'arrivo anche in Italia (per ora solo nell'area di Milano) del servizio di consegna a domicilio di Amazon. Per i prodotti freschi (come carne e frutta) sono indicati sul sito la provenienza, la categoria e il nome del distributore, oltre a una breve descrizione. La differenza rispetto ad altri servizi di questo genere, è che i prodotti comprati su Amazon provengono dal centro di stoccaggio appositamente aperto alla periferia di Milano (un altro è in costruzione fuori Roma).

Conviene davvero?

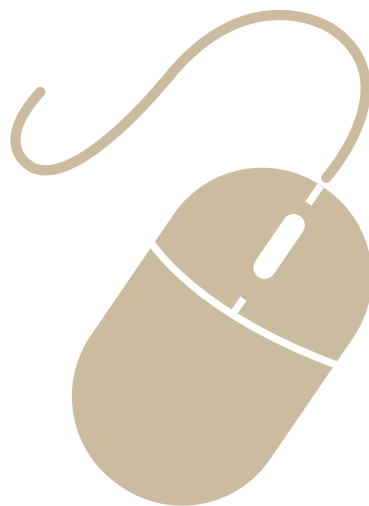
Non esiste una regola generale per stabilire l'eventuale risparmio. Il confronto non si fa solo sullo scontrino della spesa; bisogna considerare anche altri costi, come il carburante necessario a recarsi nei punti vendita, il costo del mezzo pubblico oppure quello del parcheggio. Ovviamente, da questo risparmio vanno dedotti i costi della consegna a domicilio. Oltre a questo, è indispensabile cercare su ogni sito le condizioni di vendita (obbligatorie), dove viene spiegato il funzionamento del servizio, visto che ogni piattaforma ha la sua politica.

I pagamenti sono sicuri?

L'uso dei servizi di e-commerce richiede alcuni requisiti. Il primo è il possesso di una carta di credito o di un conto Paypal, anche se alcuni operatori accettano il pagamento in con-

22%

RISPARMIO MEDIO

sulla spesa online rispetto a quella fatta in negozio. Secondo una ricerca condotta da Federconsumatori, gli articoli più convenienti sul web sono i biscotti (-42%,) il tonno in scatola (-31,5%) e la passata di pomodoro (-28,6%).

tanti alla consegna. Fare acquisti in rete, soprattutto nei portali più noti, è ormai molto sicuro, dato che sono dotati di sistemi di sicurezza molto evoluti per proteggere i pagamenti (vedi il consiglio a destra); inoltre, anche le leggi a tutela dei consumatori sono state aggiornate. Secondo l'Osservatorio sicurezza sulle frodi informatiche, nel 2015 solo una operazione online ogni 166.000 è incappata in una frode.

Come evitare cattive sorprese

Se lo yogurt è scaduto, i salumi in vaschetta hanno la confezione rovinata oppure si è ricevuto un rodotto diverso da quello ordinato, entro 60 giorni dalla constatazione si può sporgere reclamo per difetto di conformità. In questo caso, il venditore deve sostituire l'articolo con un altro che corrisponda a quanto ordinato dal cliente e che sia in condizioni perfette; le spese di ritiro e spedizione del nuovo prodotto sono a suo carico. Se, invece, non è possibile la sostituzione della merce, il venditore deve restituire la cifra pagata.
In genere, quando si acquista online è meglio affidarsi a siti ufficiali e conosciuti. In ogni caso, non bisogna fermarsi all'home page, ma entrare nelle pagine che forniscono informazioni sui titolari del portale (compreso indirizzo e numero di telefono) e sul regolamento del servizio. Al momento di scegliere, è consigliabile osservare bene le foto dei prodotti e leggere tutte le informazioni: prezzo, provenienza, scadenza, conservabilità, ingredienti. Secondo un'indagine del Movimento difesa cittadini, il 51% dei portali non rispetta il regolamento europeo in materia di etichettatura. E questo ha una ricaduta anche in termini di sicurezza.

SHUTTERSTOCK

OCCHIO AL LUCCHETTO
LE CONNESSIONI SICURE SONO RICONOSCIBILI DALL'AGGIUNTA DELLA LETTERA "S" ALLA DICITURA HTTP: //, CHE DEVE RISULTARE QUINDI HTTPS://. ALTRO INDICATORE DI SICUREZZA È IL LUCCHETTO PRESENTE IN BASSO A DESTRA SULLO SCHERMO. L'UTILIZZO DI CARTE DI CREDITO PREPAGATE RIDUCE AL SOLO CREDITO DISPONIBILE IL DANNO IN CASO DI FRODE. CONVIENE ANCHE VERIFICARE LA POSSIBILITÀ DI PAGARE IN CONTRASSEGNO O CON BONIFICO BANCARIO.

IL PARERE DELL'ESPERTO: MARCO GAGLIARDI
QUANDO CI SI PUÒ FIDARE

Membro dell'ufficio legale del Movimento Consumatori l'avvocato Marco Gagliardi è un esperto di e-commerce.
I cibi venduti attraverso il web sono sicuri?
Negli acquisti a distanza possono ovviamente nascondersi insidie per il consumatore, che non ha la possibilità di vedere e toccare con mano i prodotti. Oltre a ciò, se il venditore ha sede lontano dalla residenza del consumatore, ci sono rischi connessi alla spedizione e alla conservazione degli alimenti, ragione per cui si può dire che la sicurezza di cibi sia inversamente proporzionale alla distanza: più è lontano il venditore meno sicuro potrebbe essere il cibo.
Quindi, come ci si tutela?
Come per ogni acquisto online, in questo caso ancora di più è necessario prima dell'acquisto approfondire l'identità del venditore, controllando l'esistenza delle informazioni obbligatorie previste dal codice del consumo: recapiti sede legale, numero di telefono, di fax, indirizzo di posta elettronica. Un elemento utile per verificare l'identità del venditore è il controllo della partita Iva (se attiva, sospesa o cessata); lo si può fare facilmente sul sito dell'Agenzia delle Entrate grazie ad un motore di ricerca che la associa alla denominazione della società o del professionista titolare dell'attività.
C'è da fidarsi di prezzi troppo bassi?
Le truffe si nascondono soprattutto dietro offerte particolarmente vantaggiose. Questo avviene specialmente con i siti internet esteri nei confronti dei quali, in caso di inadempimento (per esempio, mancata consegna o consegna di prodotti avariati), è molto complicato far valere i propri diritti.
Conviene acquistare sul web i prodotti di qualità?
In questo caso non si risparmia molto. La riduzione della filiera grazie agli acquisti online non è in grado di abbassare significativamente i prezzi.

Tutti i sapori dell'AUTUNNO

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA&LOUISE, STYLING DI STEFANIA FREDIANI

Dall'antipasto al dessert, una carrellata di ricette "calde" e golose con frutta, funghi e ortaggi di stagione. Per una magica cena in compagnia

CARTA dei PIATTI

Quiche allo scalogno e timo con porcini

Pasta al ragù piccante e ricotta

Arrosto farcito ai funghi con castagne

Insalata tiepida di patate, mele e cipolle

Crostata soufflé al cioccolato e pere

IN TUTTO IL SERVIZIO: SEDIE ORISSA IMPORT, PIATTI BIANCHI ZARA HOME, PIATTI COLORATI NICOLA FASANO, BICCHIERI ALESSI, ALAZATINA E POSATE ANTICHE LE STANZE DELLA MEMORIA.

Quiche allo scalogno e timo con porcini

Facile ▸ Preparazione 40 minuti
▸ Cottura 1 ora e 10 minuti ▸ Calorie 525

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di **pasta brisée**
4 **scalogni**
600 g di **patate**
500 g di **funghi porcini**
1 mazzetto di **timo**
100 g di **pancetta tesa**
2 **uova**
2 dl di **panna**
4 dl di **latte**
40 g di **burro**
sale, **pepe**

1. Sbucciate gli scalogni e fateli cuocere dolcemente con 3 dl di latte finché saranno ben morbidi. Sbucciate le patate, lavatele accuratamente e riducetcetele a fettine molto sottili. Mettetele in una ciotola, fatevi scorrere l'acqua corrente e mescolatele spesso, finché non avranno emesso tutto amido e l'acqua sarà di nuovo limpida. Sgocciolatele, distendetele su un telo e asciugatele tamponandole.
2. Pulite i porcini, eliminate la base terrosa, spazzolateli delicatamente e passateli con un telo inumidito per eliminare ogni traccia d'impurità. Tagliateli a fette piuttosto spesse. Fate sciogliere il burro in un tegame e rosolatevi a fuoco vivo, per 10 minuti circa, le patate e i funghi con la pancetta tagliata a listarelle e una spolverizzata di foglioline di timo. Quando le patate avranno un un bel colore dorato, salate, pepate e spegnete il fuoco.
3. Disponete la pasta brisée in uno stampo da crostata foderato con carta forno e punzecchiate il fondo con uno stecchino. Sgocciolate gli scalogni dal latte e riduceteli a crema nel mixer. Sbattete le uova con la panna e il latte rimasto. Unite la purea di scalogni e un po' di foglioline di timo. Salate, pepate e versate il composto nel guscio di pasta. Aggiungete le patate con i funghi e cuocete la quiche in forno caldo a 200° per 45 minuti circa. Lasciatela intiepidire e servite (è ottima anche a temperatura ambiente).

Pasta al ragù piccante e ricotta

Facile ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 50 minuti ▸ Calorie 685

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **filei calabresi** di semola di grano duro freschi (o altra pasta lunga; se secca, ne occorreranno 320 g)
300 g di **carne di maiale macinata**
100 g di **salsiccia fresca piccante**
80 g di **ricotta fresca**
80 g di **pecorino grattugiato**
2 **cipolle di Tropea**
100 g di **concentrato di pomodoro**
un pizzico di **peperoncino**
1 dl di **vino bianco**, 2 foglie di **alloro**
1 ciuffo di **finocchietto**
1 cucchiaio di **semi di finocchio**
olio extravergine d'oliva, **sale**

1. Sbucciate le cipolle e tritatele. Rosolate la carne di maiale in un tegame con 4 cucchiai di olio, sempre mescolando finché sarà dorata. Aggiungete le cipolle, l'alloro, il peperoncino, i semi di finocchio e sale. Mescolate e fate insaporire per qualche minuto.
2. Bagnate con il vino e fatelo evaporare completamente. Unite il concentrato di pomodoro e allungate con un mestolo di acqua calda. Proseguite la cottura a fuoco dolce con il coperchio per 30 minuti circa, aggiungendo, se necessario, ancora un filo di acqua calda affinché il sugo non si asciughi troppo. Nel frattempo sbriciolate la salsiccia e fatela rosolare in una padella antiaderente con un cucchiaio di acqua.
3. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e conditela con il ragù e il pecorino. Distribuitela nei piatti (possibilmente riscaldati), aggiungete una fetta di ricotta, la salsiccia rosolata, il finocchietto fresco spezzettato e servite subito.

Dall'Alto Adige.
Garantito.
Mela Alto Adige IGP:
qualità e origine certificate.
È fresca e succosa, ha radici autentiche ed
è frutto di una coltivazione fedele alla tradizione:
è la Mela dell'Alto Adige, originale e unica.
Per questo merita il marchio IGP (Indicazione
Geografica Protetta) dell'Unione Europea.
Perché tutti possano riconoscere la sua qualità.
Autentica e garantita.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Mela Alto Adige IGP
SÜDTIROL
www.altoadigegarantito.eu
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI
Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

Arrosto farcito ai funghi con castagne

Media ▸ Prep. 40 minuti
▸ Cottura 1 ora e 1/2 ▸ Calorie 505

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg di **punta di petto di vitello disossata** e aperta a tasca
300 g di **polpa macinata di vitello**
1 fetta da 100 g di **prosciutto cotto**
1 **uovo**, 100 g di **funghi misti**
una manciata di **mollica di pane raffermo**, 1 spicchio di **aglio**
1 mazzetto di **erbe miste** (**timo**, **rosmarino**, **alloro**)
1 cucchiaio di **verdurine da soffritto** (sedano, carota e cipolla tritati)
3 dl di **brodo leggero di carne**
30 g di **burro**, **olio extravergine d'oliva**, **sale**, **pepe**
Per il contorno: 500 g di **castagne lessate e spellate**, 6 **pere piccole**

1 Preparate la farcia. Pulite accuratamente i funghi, eliminate la base terrosa, passateli con un telo inumidito per eliminare ogni traccia d'impurità e tagliateli a pezzetti. Rosolateli in padella a fuoco vivace con un un fiocchetto di burro per 1 minuto. Trasferiteli in una ciotola e rosolate per qualche minuto nella stessa padella le verdurine da soffritto con l'aglio sbucciato e tritato. Salate e pepate.

2 Sbriciolate la mollica in una ciotolina e bagnatela con 2 cucchiai di brodo tiepido. Tritate molto grossolanamente il prosciutto. Mettete la polpa macinata di vitello in un ampio recipiente e impastatela con la mollica di pane e il suo brodo. Quindi incorporate l'uovo, il prosciutto, i funghi e il soffritto. Regolate di sale e pepate.

3 Salate e pepate uniformemente la punta di petto, farcitela con il composto (senza riempirla troppo), cucite l'apertura con ago e spago da cucina e poi legatela come un arrosto. Spalmate la carne con il burro rimasto, trasferitela in una teglia capiente con le erbe miste, aggiungete un filo di olio e cuocetela in forno caldo a 200° per 1 ora. Irroratela spesso con il fondo di cottura e, di tanto in tanto, bagnatela con un filo di brodo caldo.

4 Lavate le pere, tagliatele a spicchi, mettetele accanto all'arrosto, aggiungete le castagne e conditele con il fondo di cottura. Diminuite la temperatura del forno a 180° e proseguite la cottura per 30 minuti. Al termine, lasciate riposare l'arrosto per qualche minuto, poi slegatelo e servirlo a fette con la frutta e il fondo di cottura.

Insalata tiepida di patate, mele e cipolle

Facile ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 30 minuti ▸ Calorie 225

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di **patate**
2 **cipolle bianche**
2 **mele verdi**
4 cucchiai di **panna acida**
1 cucchiaino di **senape forte**
1 cucchiaio di **capperini sott'aceto**
1 mazzetto di **erba cipollina**
1 **limone**
olio extravergine d'oliva
sale, **pepe**

1 Lavate le patate, mettetele in una pentola colma di acqua fredda e lessatele per circa 30 minuti a partire dall'ebollizione. Intanto, sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Trasferitele in una teglia foderata con carta da forno, conditele con un filo di olio, sale, pepe e fatele arrostire in forno caldo a 200° per 20 minuti.

2 Mescolate la panna con la senape e una macinata di pepe. Scolate le patate, sbucciatele e tagliatele a pezzi. Trasferitele subito in una ciotola, conditele con la panna alla senape e lasciatele intiepidire.

3 Lavate le mele, tagliatele a fettine, spruzzatele con il succo del limone e mescolatele alle patate. Aggiungete anche le cipolle, i capperi e l'erba cipollina tagliuzzata. Lasciate insaporire l'insalata per qualche minuto e poi servite.

Crostata soufflé al cioccolato e pere

Media ▸ Prep. 45 minuti + riposo ▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 360

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di **farina** 00
25 g di **farina di mandorle**
130 g di **burro**
80 g di **zucchero a velo**
1 **uovo**, 20 g di **cacao amaro**
2 pizzichi di **vaniglina**, **sale**
Per la farcitura:
130 g di **cioccolato fondente al 70%**
2 **uova** e 6 **tuorli**
130 ml di **panna fresca**
50 g di **zucchero**
2 **pere** piccole
30 g di **gherigli di noce**
2 cucchiai di **confettura di pere**

1 Preparate l'impasto. Lavorate a crema il burro morbido con lo zucchero a velo, un pizzico di sale e la vaniglina. Unite la farina di mandorle e l'uovo. Quindi mettete in un setaccio la farina 00 con 10 g di cacao e fateli scendere sul composto sempre mescolando. Lavorate l'impasto finché sarà omogeneo, formate una palla, copritela con un telo e mettetela in frigo per 2 ore.
2 Preparate la farcitura. Grattugiate il cioccolato in una ciotola. Portate a ebollizione la panna, versatene un po' sul cioccolato e mescolate bene. Unitene ancora un poco e infine incorporate la restante. Montate le uova, i tuorli e lo zucchero con le fruste elettriche per 10 minuti e poi aggiungete delicatamente il composto al cioccolato.
3 Stendete la pasta, disponetela in uno stampo antiaderente con il fondo amovibile, bucherellatela con una forchetta e cuocetela in forno caldo a 180° per 20 minuti. Intanto, sbucciate le pere, scottatele in acqua bollente per 10 minuti, tagliatele a spicchi e asciugatele. Tritate le noci.
4 Togliete lo stampo dal forno e portate la temperatura a 210°. Spalmate il fondo della crostata con la confettura, unite le pere, le noci e infine versate il composto al cioccolato. Proseguite la cottura della torta per 10 minuti. Lasciatela intiepidire e spolverizzatela con il cacao rimasto.

Per aperitivo

Riempite di ghiaccio lo shaker, aggiungete un cucchiaino di aghi di rosmarino, una scorzetta di arancia non trattata e 4 cucchiai di liquore all'arancia. Shakerate il tutto, filtrate direttamente in 4 calici e riempite con un buon Lambrusco frizzante. Guarnite con una fetta di arancia in cui avrete infilato un rametto di rosmarino.

Daniela Malavasi

I vini adatti

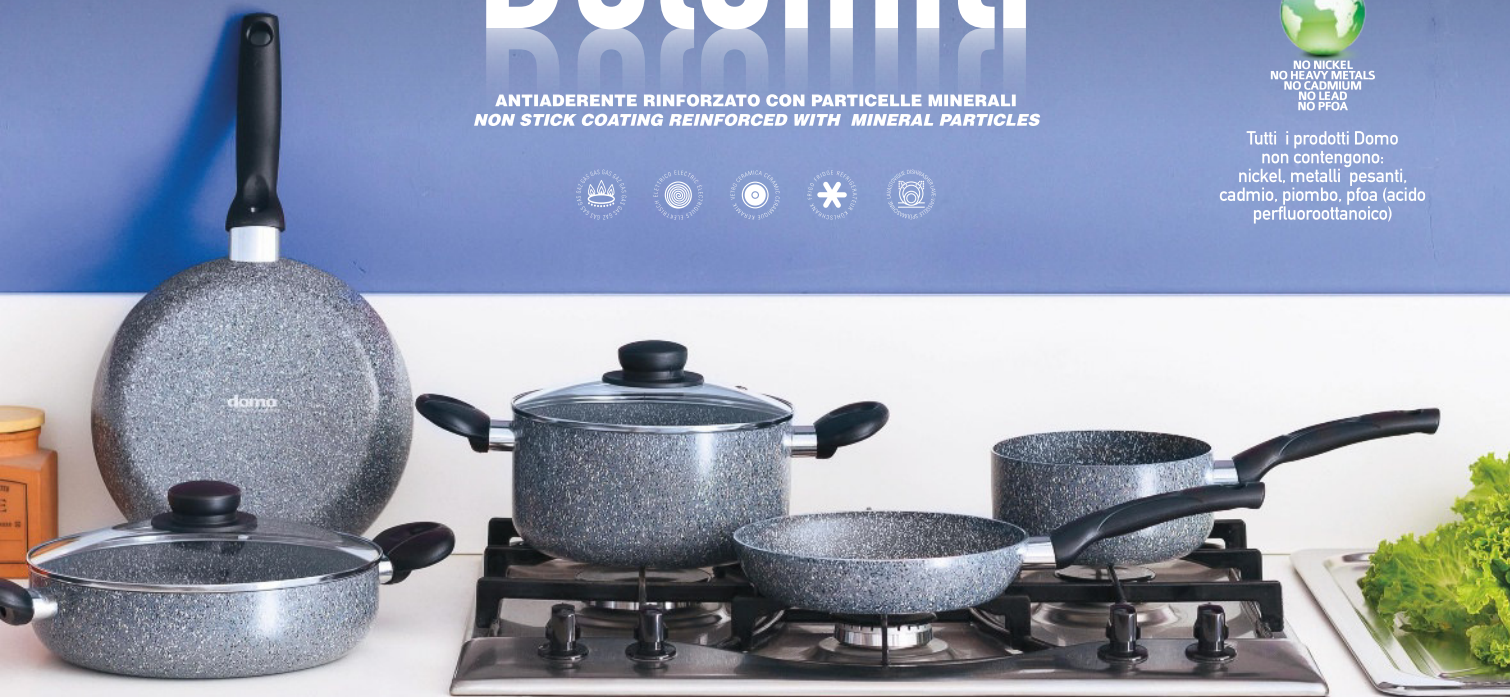
Il Sangiovese marchigiano, meno austero di quello toscano, con un'energia più graduale, può essere servito su tutto il menu, sin dall'antipasto di cui condivide la cedevole ricchezza. Ma è soprattutto sulla pasta che il Sangiovese Saggio mostra una fibra decisa e generosa, abbracciando ogni boccone e ravvivandone la fragranza. Forte di tale slancio, il rosso di Ciù Ciù arriva all'arrosto e ne governa l'intonazione dolce. Alla crostata, riserviamo un calice di Barolo Chinato.

Sandro Sangiorgi

Dolomiti

ANTIADERENTE RINFORZATO CON PARTICELLE MINERALI
NON STICK COATING REINFORCED WITH MINERAL PARTICLES

NO NICKEL
NO HEAVY METALS
NO CADMIUM
NO LEAD
NO PFOA

Tutti i prodotti Domo non contengono: nickel, metalli pesanti, cadmio, piombo, pfoa (acido perfluoroottanoico)

CUCINA SANA E NATURALE.
HEALTHY AND NATURAL COOKING.

RESISTENTE ALL' USURA E ALTAMENTE ANTIADERENTE.
RESISTANT TO WEAR AND TEAR, EXCELLENT NONSTICK PROPERTIES.

RIVESTIMENTO INTERNO DI ALTA QUALITÀ ARRICCHITO CON PARTICELLE MINERALI
HIGH QUALITY INNER COATING REINFORCED WITH MINERAL PARTICLES.

VIATICINO

IDEE DA BERE

A CURA DI
MONICA PILOTTO

ANNIVERSARI di spirito

buon compleanno

▸ **Jack Daniel's** celebra i 150 anni della distilleria con una edizione limitata etichetta nera (€ 90).

▸ **Vermouth Carpano** nasce a Torino 230 anni fa: una miscela di erbe, spezie e vini italiani (€ 7,95).

▸ **Lagavulin**, whisky torbato, festeggia i 200 anni della distilleria con una bottiglia speciale (€ 56).

▸ **Wilhelmine Gran Cru**, distillato di pere Williams, è un omaggio ai 70 anni della distilleria Roner (€ 89,90).

il vino del mese

ALBAROSSA

Dalle dolci colline del Monferrato arriva l'uva che unisce le migliori caratteristiche dei vitigni Nebbiolo e Barbera. Il risultato è un vino di carattere, con tutta la potenza dei rossi piemontesi. Posto in barrique per 6 mesi, il vino è pieno e rotondo, presenta intensi aromi di mirtillo e di caffè tostato. Perfetto con i piatti a base di carne (0,75, € 21). **www. briccodeiguazzi.it**

appuntamenti ed eventi da non perdere

▸ **FIVI, Mercato dei Vignaioli Indipendenti** è arrivato alla VI edizione: dal 26 al 27 novembre, a Piacenza, grande festa dedicata al vino e al cibo con assaggi e degustazioni. www.fivi.it

▸ **Merano Wine Festival**, XXV edizione, dal 4 all'8 novembre full immersion nel mondo del vino: saranno presentate le 22 etichette che si sono aggiudicate il massimo del punteggio tra le 4.000 partecipanti al concorso nazionale Merano Wine Award 2016. www.meranowinefestival.com

▸ **La Galleria Campari**, fino al 22 dicembre a Sesto S. Giovanni (MI), presenta la mostra "Bitter Sweet Symphony": percorso lungo isole sensoriali tra arte contemporanea, cinema, musica, profumi e degustazioni. www.campari.com

IL drink

STRAVECCHIO BRANCA

È un distillato di vino dal gusto caldo e avvolgente, con note legnose complesse di frutta secca. Il bouquet unico di questo distillato centenario si crea all'interno della botte madre in rovere, dove avviene una delle fasi più delicate: l'amalgama di vini diversi invecchiati, da un minimo di tre a un massimo di dieci. Perfetto liscio, con ghiaccio, in punch o cocktail (70 cl, € 11,55). **www.branca.it**

ALEXANDER

Nato all'inizio del '900 negli Stati Uniti, è un cocktail rilassante e ottimo digestivo. Versate nello shaker con ghiaccio 3 cl di Stravecchio Branca, 3 cl di crema di cacao scura e 3 cl di crema di latte fresca. Agitate e servite filtrando il tutto in una coppetta da cocktail. Completate con una spolverizzata di noce moscata.

+ + =

non il solito primo

Pasta più ricca *con i legumi*

Lenticchie, ceci, fave e fagioli borlotti... Abbinati al **formato giusto**, diventano i protagonisti di quattro irresistibili ricette

A CURA DI ALESSANDRO GNOCCHI, RICETTE DI LIVIA SALA, FOTO DI MAURIZIO LODI

Strozzapreti con lenticchie e verza

Facile ▸ Preparazione 15 min.
▸ Cottura 40 min. ▸ Calorie 495

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **strozzapreti**
160 g di **lenticchie** piccole
4 foglie di **verza**
1 **cipolla**
1 bustina di **zafferano**
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

1 Lessate le lenticchie in abbondante acqua salata, scolatele al dente e tenetele da parte; lavate le foglie di verza, tagliatele a striscioline, sbollentatele in abbondante acqua salata per 3-4 minuti, poi scolatele e tenetele da parte.
2 Sbucciate la cipolla, affettatela, trasferitela in un tegame con un filo d'olio e fatela appassire; salate leggermente, poi unite le lenticchie e le foglie di verza tenute da parte.
3 In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua, salatela, poi tuffatevi la pasta. Diluite lo zafferano in un mestolino di acqua di cottura della pasta e versatelo sul mix di verze e lenticchie e mescolate. Scolate la pasta, trasferitela nel tegame, fate insaporire qualche istante, pepate e servite.

Orecchiette con ceci, acciughe e pomodorini

Facile ▸ **Preparazione 15 minuti**
▸ **Cottura 50 minuti** ▸ **Calorie 520**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di **orecchiette fresche**
160 g di **ceci** secchi (pesati secchi) già ammollati per 24 ore
1 **cipolla**
4 **acciughe sott'olio**
60 g di **pomodorini semisecchi** sott'olio
1 **mazzetto di timo**
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

1 Lessate i ceci per 30 minuti, scolateli, privatene metà della pellicina e teneteli tutti da parte. Sbucciate la cipolla, trasferitela in un tegame e fatela soffriggere con un filo d'olio; aggiungete le acciughe, fatele sciogliere, poi unitete i ceci spellati e i pomodorini scolati. dall'olio e fate cuocere a fuoco molto basso.

2 Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata; scolatela, tenendo da parte 1/2 bicchiere di acqua di cottura, e trasferitela nel tegame con i ceci.

3 Mettete in un mixer i ceci con la pellicina, un filo d'olio, un pizzico di pepe, una manciata di foglioline di timo e frullate unendo l'acqua di cottura della pasta tenuta da parte. Versate la crema di ceci sulla pasta, mescolate, completate con qualche fogliolina di timo e servite.

Ottimi da consumare anche da soli, i legumi sono particolarmente importanti per l'organismo quando vengono abbinati ai cereali; in questo caso, le loro proteine diventano complete come quelle della carne. Perciò un primo preparato con la pasta e i legumi può fare anche da ottimo piatto unico.

Fusilloni con fave e broccoli

▸ **Media** ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 25 minuti ▸ Calorie 525

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **fusilloni**
180 g di **fave** secche decorticate (pesate secche) già ammollate per 8 ore
250 g di **cimette di broccolo**
1 mazzetto di **finocchietto selvatico**
1 spicchio di **aglio**
3-4 **peperoncini** piccoli
olio extravergine d'oliva
sale

1 Lessate le fave e scolatele prima che inizino a sfaldarsi. Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e tuffatevi le cimette di broccolo e poi i fusilloni; aggiungete un paio di rametti di finocchietto e portate a cottura.

2 Nel frattempo, rosolate lo spicchio di aglio schiacciato in un tegame con un filo di olio extravergine d'oliva e i peperoncini tagliati a pezzetti. Eliminate l'aglio prima che inizi a prendere colore.

3 Trasferite le fave nel tegame per qualche istante e fatele insaporire mescolando delicatamente; scolate la pasta e le cimette (usando un grosso colino con le maglie strette per raccogliere il più possibile dei broccoli), trasferite tutto nel tegame e aggiungete ancora un po' di finocchietto tagliuzzato. Mescolate bene e servite.

Fettucce con borlotti, radicchio rosso e noci

▸ **Media** ▸ Preparazione 15 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 605

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **fettucce di grano duro**
180 g di **borlotti** (pesati secchi) già ammollati per 24 ore
1 foglia di **alloro**
2 **scalogni**
2 rametti di **rosmarino**
1/2 cespo di **radicchio rosso**
150 g di **ricotta,**
40 g di **gherigli di noce**
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

1 Lessate i borlotti con la foglia di alloro. Tritate gli scalogni e fateli appassire in un tegame con un filo di olio, un pizzico di sale e 1 rametto di rosmarino. Lavate il radicchio, tagliatelo a striscioline e unitelo al soffritto; fate insaporire per qualche minuto, quindi eliminate il rosmarino.

2 Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Stemperate la ricotta con poca acqua di cottura della pasta e pepate.

3 Scolate la pasta e trasferitela nel tegame con il condimento: unite la crema di ricotta, insaporite con qualche ago di rosmarino tritato molto finemente e i gherigli di noce spezzettati. Mescolate bene e servite.

la carne sposa il sugo

A CURA DI DANIELA FALSITTA, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI MAURIZIO LODI

Cotture semplici ma prolungate per bocconi morbidissimi, con succosi intingoli e contorni molto speciali

Spezzatino di vitello in agrodolce

Facile ▸ Prep. 15 min.
▸ Cottura 75 min. ▸ Calorie 380

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di **bocconcini di vitello** • 2 **cipolle** • 250 g di **salsa di pomodoro** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 2,5 dl di **brodo di carne** delicato • 50 g di **prugne secche** denocciolate • 50 g di **albicocche secche** • 1 cucchiaio di **uvetta** • 1 mazzetto di **basilico** • 1 rametto di **menta** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

1. Sbucciate le cipolle, lavatele e tagliatele a spicchi. Tagliate a metà le albicocche e le prugne. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una casseruola e mettete i bocconcini a rosolare per qualche minuto, sempre mescolando.
2. Unite alla carne le cipolle, le prugne, le albicocche e l'uvetta, mescolate tutti gli ingredienti, abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per 5 minuti.
3. Sfumate la preparazione con il vino, lasciate evaporare, unite il brodo caldo, la salsa di pomodoro, le foglie di menta, una manciata di foglie di basilico e proseguite la cottura a fuoco dolce per un'ora, mescolando di tanto in tanto. Poco prima del termine della cottura regolate di sale e pepate. Servite lo spezzatino ben caldo.

Insalata alle noci con salsina all'arancia

PER 4 PERSONE, CALORIE 125

Emulsionate 4 cucchiaiate d'**olio extravergine** con il succo di 1 **arancia**, qualche goccia di **aceto di vino bianco, sale**, **pepe** e la scorza grattugiata di ½ **arancia** non trattata.

Pulite un **finocchio**, lavatelo e tagliatelo finissimo con la mandolina. Sbucciate una **barbabietola** cotta, affettatela e tagliatela a bastoncini sottili. Pulite 2 cespi di **indivia belga**, sfogliateli, lavateli e tagliateli a julienne. Riunite gli ortaggi, conditeli con la salsina all'arancia ben emulsionata, cospargeteli con 20 g di **gherigli di noce** spezzettati e servite.

Sauté di radicchio in insalata

PER 4 PERSONE, CALORIE 100

Sbucciate al vivo 2 **arance** e tagliatele a spicchi. Sbucciate una piccola **cipolla rossa,** affettatela a velo e mescolatela alle arance. Pulite 2 cespi di **radicchio di Treviso**, lavateli, sfogliateli e fateli saltare in padella a fuoco medio per 2-3 minuti con un filo di **olio extravergine d'oliva**, un cucchiaio di **aceto di vino rosso** e un pizzico di **zucchero.** Trasferite il radicchio ancora caldo nel piatto, cospargetelo con le arance e la cipolla preparati, conditelo con un filo d'olio, **sale**, una macinata di **pepe** e servitelo tiepido.

Maiale ai pistacchi in salsa bianca

▸ **Facile** ▸ **Prep. 30 min. + riposo**
▸ **Cottura 90 min.** ▸ **Calorie 625**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 **filetti di maiale** interi da 500 g • 100 g di **pistacchi** • 1 **arancia** non trattata • 2 spicchi di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 dl di **vino bianco** • 2,5 dl **brodo di carne** • 1,5 dl di **panna fresca** • **farina** • **olio extravergine d'oliva** • 1 noce di **burro** • **sale**, **pepe**

1 Praticate alcune incisioni sulla carne con la punta di un coltello affilato.

2 Sbollentate i pistacchi per pochi minuti, scolateli, fateli intiepidire, sgusciateli, asciugateli e tritateli. Grattugiate finemente la scorza di mezza arancia e tritate l'aglio con qualche ago di rosmarino. Mescolate il trito d'aglio e rosmarino con l'arancia e la metà dei pistacchi e farcite i filetti. Legateli con lo spago da cucina e infarinateli leggermente.

3 Scaldate in un tegame 3 cucchiai d'olio con il burro e fate rosolare la carne a fuoco medio finché sarà dorata su tutti i lati. Sfumate con il vino, unite il brodo caldo, coprite e cuocete a fuoco dolce per un'ora, girando i filetti solo una volta.Togliete la carne dal tegame, mescolate la panna al fondo di cottura, regolate di sale, pepate e fate addensare il sugo a fuoco vivace per pochi istanti. Slegate i filetti, cospargeteli con i pistacchi e la scorza rimasta tagliata a filettini e serviteli subito con il sugo ben caldo.

Manzo alla genovese con battuto di lardo

▸ **Facile** ▸ Prep. 20 min.
▸ Cottura 6 h. ▸ Calorie 700

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di **muscolo di manzo** • 50 g di **gambetto di prosciutto crudo** • 50 g di **salame** • 50 g di **lardo** • 1,5 kg **cipolle** • 2 **carote** • 3 dl di **vino bianco** • **concentrato di pomodoro** • 1 mazzetto di **prezzemolo** • **zucchero** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

1 Pelate le carote e lavatele, sbucciate le cipolle e tritatele finemente con le carote, il lardo, il prezzemolo, il salame e il gambetto di prosciutto. Portate a ebollizione 3 dl d'acqua.

2 Scaldate un filo d'olio in una casseruola di coccio (oppure di ghisa) e fatevi rosolare il muscolo di manzo per pochi istanti, quindi unite il trito preparato. Versate il vino, la metà dell'acqua bollente, 1 cucchiaio abbondante di concentrato di pomodoro stemperato nell' acqua bollente rimasta e un pizzico di zucchero.

3 Coprite la casseruola e fate cuocere la carne a fuoco bassissimo per circa 5-6 ore, unendo ancora un poco d'acqua se il sugo tendesse ad asciugarsi troppo. Al termine della cottura la carne dovrà risultare talmente tenera da sfaldarsi con la forchetta. Regolate di sale e pepate. Affettate la carne e servitela con abbondante sughetto.

Gratin di porri alla salvia fritta

PER 4 PERSONE, CALORIE 265

Pulite 4 **porri**, tagliateli in 2 nel senso della lunghezza e della larghezza, e cuoceteli al vapore per 15'. Friggete una manciata di foglie di **salvia** in **olio di semi** e scolatele su carta assorbente. Scaldate 250 g di **besciamella,** con **noce moscata**, **cannella** e **pepe**, versatene un velo in una pirofila imburrata. Disponete la metà dei porri, pepate, coprite con altra besciamella, 2 cucchiai di **grana** e della salvia spezzettata. Terminate con i porri rimasti, sale, pepe, altra salvia e besciamella, 30 g di **nocciole** a pezzetti, 2 cucchiai di grana e fiocchetti di **burro**. Infornate a 200° per 20' e terminate con 3' di grill.

REGALI PER LA CASA

A CURA DI MONICA PILOTTO

Un tocco di rosso

Pois, asterischi, riquadri e righe irregolari, sempre declinati in un rosso vivace, accendono il nuovo servizio in ceramica firmato da Paola Navone e proposto da Bialetti Store. Il piatto piano (4 pezzi, € 19,99) e la mug (4 pezzi, € 6,99) si abbinano e si mescolano al piatto fondo e da dessert, alle posate, alle tovagliette e ai bicchieri - Bialetti

Design vintage

Avere 70 anni, ma non dimostrarli! Il frullatore Oster ha mantenuto le forme originali del 1946 e potenziato le prestazioni: le lame in acciaio inox sminuzzano, frullano, macinano e tritano a tre velocità; il bicchiere in vetro borosilicato (Pyrex) da 1,25 litri è antigraffio, resistente agli shock termici, completo di coperchio dosatore - **Oster, € 109,90**

dolcetto o scherzetto

I dolcetti fanno parte del folklore di Halloween che si festeggia il 31 ottobre. Per prepararli sono necessari i tagliabiscotti a tema (4 pezzi, **€ 7,90**) e i pirottini in carta da forno (200 pezzi, diametro cm 5, **€ 6,50**) - **Guardini**

PER PIATTI LIGHT

Il rivestimento antiaderente Artech ®Stone, a triplo strato con particelle minerali effetto pietra, rende il wok della linea Facile, lavabile anche in lavastoviglie, resistente ai graffi e all'usura. Con il pratico manico pieghevole, è ideale per cotture veloci, senza grassi - **Moneta,** wok diametro cm 28, **€ 36,00**

Sacchino

Geniale nella sua semplicità, il Sacchino F multiuso (da porta pane a cache-pot per aromatiche, cm 10x12x13/29h) si presenta nella nuova veste "Casette Italiane" di Giulio Iaccheti. In fibra di cellulosa, è lavabile in lavatrice a 30° - **Essent'ial, € 21,30**

UN PIENO DI vitamina C

Svita e bevi! È il motto del pratico tappo spremiagrumi Genietti, della linea Happy Tappi, da posizionare sui classici barattoli per marmellate e conserve. Il succo delle arance viene così raccolto direttamente nel barattolo in vetro da dove, poi, si può sorseggiare con una comoda cannuccia o arricchire di altra frutta di stagione o, ancora, chiudere e conservare in frigo - **Ipac, € 11,49**

in cucina con Alessio

A CURA DI PAOLA MANCUSO, FOTO DI MAURIZIO LODI

Ricette semplici, ma sorprendenti, con un tocco spettacolare

ALESSIO ALGHERINI

Di origini umbre, ha lavorato con grandi nomi, come Sergio Mei del Four Seasons di Milano. Ha partecipato come coach al talent show The Chef - scelgo e creo in cucina, su La 5. Attualmente è chef all'Antica Trattoria Monluè di Milano.

1

Gnocchi di castagne con castelmagno e noci

Media ▸ **Preparazione 30 minuti** ▸ **Cottura 1 ora e 15 minuti** ▸ **Calorie 960**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **patate** a pasta gialla
80 g di **castagne** pronte, già lessate e pulite
140 g di **farina di castagne** + quella per la lavorazione, 1 **tuorlo**
15 g di **grana padano** grattugiato
1 rametto di **timo**, 1 foglia d'**alloro**, bacche di **ginepro, sale** e **pepe in grani**
Per la crema: 1 **scalogno**, 1 foglia d'**alloro**
30 ml di **vino bianco secco**, 1 **patata** a pasta gialla (100 g), 40 g di **burro**, 400 g di formaggio **castelmagno**, 100 g di **grana padano** grattugiato, 80 g di **gherigli di noci**
olio extravergine d'oliva

1 Lavate le patate e lessatele partendo da acqua fredda, aggiungendo l'alloro, 3-4 bacche di ginepro, 3-4 grani di pepe, una presa di sale grosso e un filo d'olio. Nel frattempo, scaldate le castagne nel microonde (o nell'acqua di cottura delle patate). Una volta cotte le patate (circa 45') scolatele, sbucciatele e passatele ancora calde con uno schiacciapatate insieme alle castagne spezzettate, raccogliendole in un'ampia ciotola.

2 Impastate velocemente, incorporando il tuorlo, la farina, il grana e il timo. Lavorando sulla spianatoia infarinata, prelevate un po' di impasto alla volta, ricavatene tanti rotolini e riduceteli a tocchetti di circa 2,5 cm.

3 Preparate la crema. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruolina per 2' circa con poco olio; sfumate con il vino, fatelo evaporare e aggiungete la patata sbucciata e affettata fine. Unite 200 ml circa d'acqua calda (deve coprire le fette di patata) e cuocete fino a quando la patata risulta ben cotta. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

4 Sgocciolate il mix di verdure preparato, conservando il loro liquido, e trasferitelo nel bicchiere del frullatore; azionatelo a velocità moderata fino a ottenere una salsa cremosa; aumentare la velocità, aggiungete il burro a fiocchetti, il grana e metà del castelmagno spezzettato, alternando gli ingredienti, un poco alla volta, con un po' del liquido tenuto da parte, per mantenere la salsa cremosa. Regolate di sale, se necessario.

5 Tostate le noci su una placca nel forno a 150° per 8', tritatele grossolanamente e aggiungetene circa la metà alla crema preparata. Intanto, lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata; quando salgono a galla, scolateli con un mestolo forato e fateli saltare in una padella con un po' della loro acqua di cottura. Spegnete il fuoco e unite la crema preparata e le noci restanti. Distribuite gli gnocchi nei piatti e completate con castelmagno rimasto a scaglie e fogliolina di timo.

IL CONDIMENTO

Questa ricetta si ispira alla cucina piemontese. Al posto delle nocciole Piemonte Igp, tipiche delle ricette tradizionali, il nostro chef ha scelto un altro frutto in guscio: le noci. Tostate, hanno un gusto più ricco di quelle al naturale. Piemontese è poi il castelmagno, prodotto nel Cuneese, un formaggio Dop che nella cucina locale viene utilizzato per condire gnocchi, come in questa ricetta, polenta o per mantecare risotti. Per il nostro piatto è preferibile quello giovane, stagionato 3-4 mesi, con pasta friabile e bianca.

CASTAGNE PRONTE

In cucina sono l'alternativa pratica a quelle fresche. Se ne trovano di due tipi: surgelate e precotte sotto vuoto. Per le prime, i frutti freschi vengono immersi in acqua, privati di buccia e pellicina, portati a 65° per 3' e infine surgelati; bisogna cuocerli prima del consumo. Le castagne sotto vuoto invece vengono precotte a 90° nella stessa confezione in cui sono vendute. Sono prive di conservanti perché la pastorizzazione abbatte la carica microbica. Per l'utilizzo seguite le indicazioni sulle confezioni.

2

3

Trucchi & segreti
È importante unire agli gnocchi la crema di castelmagno a fuoco spento, altrimenti il formaggio "si straccia".

4

5

Meraviglie con lo zabaione

La golosissima crema a base di zucchero e tuorli d'uovo diventa la base perfetta per inventare irresistibili dessert

A CURA DI SILVIA TATOZZI, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

1

2

3

Bavarese con crumble alla nocciola

Facile ▸ Prep. 40 minuti + riposo
▸ Cottura 40 minuti ▸ Calorie 315

INGREDIENTI PER 8 BICCHIERI
Per la bavarese allo zabaione:
5 **tuorli**, 100 g di **zucchero**
1,2 dl di **vino Moscato**
150 g di **panna da montare**
7 g di **gelatina in fogli**
Per il crumble alla nocciola e la decorazione: 40 g di **nocciole tostate**
40 g di **zucchero**, 70 g di **farina**
50 g di **burro**,
70 g di **cioccolato fondente**

1. Preparate la bavarese. In una bastardella sbattete con una frusta i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare chiari e spumosi, poi versate a filo il vino. Trasferite il recipiente su un bagnomaria caldo e, sempre sbattendo con la frusta, fate addensare lo zabaione su fiamma bassa. Spegnete e incorporate la gelatina precedentemente ammorbidita in acqua fredda e strizzata. Fate raffreddare su acqua ghiacciata mescolando dolcemente. Montate la panna e incorporatela allo zabaione. Mettete in frigo per circa 1 ora in modo che il composto si addensi. Mescolate delicatamente due o tre volte.
2. Preparate il crumble. Frullate le nocciole con lo zucchero. Versate la farina sul piano di lavoro, fate la fontana, unite il burro tagliato a pezzetti e il mix di nocciole e zucchero. Lavorate il composto con la punta delle dita per amalgamarlo. Distribuitelo su una teglia rivestita con carta da forno e infornate a 180 ° per circa 20' o finché sarà dorato.
3. Trasferite la bavarese in una tasca da pasticcere e distribuitene uno strato sul fondo di 8 bicchieri cilindrici. Cospargete con un po' di crumble spezzettato e poi formate nello stesso modo altri due strati. Tritate il cioccolato grossolanamente e fatelo sciogliere a bagnomaria, poi aspiratelo con una siringa usa e getta e disegnate delle griglie o altri decori a piacere su un foglio di carta da forno. Fate rassodare in frigo e poi guarnite ciascun bicchiere.

Millefoglie alle pere

Facile ▸ Prep. 1 ora
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 420

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 rettangoli di **pasta sfoglia pronta già stesa**, 7 **tuorli**, 180 g di **zucchero**
2 dl di **succo di pera**, 4 cucchiai di **rum**
2 cucchiai di **amido di mais**,
3-4 **pere Kaiser poco mature**, 1 **limone**
25 g di **burro**

1. Srotolate le sfoglie e ritagliate 3 quadrati di circa 22x22 cm (per il terzo quadrato unite i ritagli di pasta avanzati dopo aver ricavato i primi due quadrati e stendeteli con il matterello). Trasferite i 3 quadrati su due placche foderate con carta da forno, punzecchiateli con i rebbi di una forchetta e infornateli a 210° per circa 10-15' o finché saranno dorati.
2. In un pentolino sbattete i tuorli con 140 g di zucchero finché saranno chiari e spumosi; unite l'amido di mais, il succo di pera, il rum e fate addensare la crema a bagnomaria. Fate raffreddare su acqua ghiacciata mescolando di tanto in tanto. Sbucciate le pere, tagliatele a spicchi sottili e sistemateli uno accanto all'altro su una teglia imburrata. Spennellatele con il succo di limone, spolverizzatele con lo zucchero rimasto e cuocete in forno a 220° per circa 5'.
3. Mettete un quadrato di sfoglia su un piatto da portata, spalmatelo con 1/3 della crema preparata, guarnite con qualche fettina di pera, sistemate sopra l'altro quadrato e procedete allo stesso modo. Coprite con l'ultimo pezzo di sfoglia, spalmatelo di crema e completate con le pere rimaste. Per ottenere un effetto brulée, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e fate caramellare con il cannello.

IN TUTTO IL SERVIZIO, TESSUTO E TOVAGLIOLI ZARA HOME, PIATTI COIN

Crostata di uva con crema al Vin Santo

▸ **Media** ▸ **Prep. 50 minuti + riposo**
▸ **Cottura 1 ora** ▸ **Calorie 505**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per la pasta frolla: 300 g di **farina 00** (più quella per infarinare)
150 g di **burro** (più quello per la tortiera), 120 g di **zucchero**,
3 **tuorli**, 1/2 cucchiaino da caffé di **lievito vanigliato**, la scorza grattugiata di 1 **limone**, **sale**

Per la farcia e la gelatina: 600 g di **uva mista bianca**, **nera** e **rosata**
4 **tuorli**, 2,2 dl di **Vin Santo o altro passito**
2 dl di **latte**, 100 g di **panna montata**
25 g di **amido di mais**
4 cucchiai di **zucchero semolato**
2 g di **gelatina in fogli**

1 Per la frolla, mescolate la farina con il lievito, aggiungete il burro ammorbidito a pezzetti e lavoratelo insieme alla farina con la punta delle dita in modo da ridurlo in briciole; poi unite gli altri ingredienti, un pizzico di sale e impastate velocemente. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e ponetelo in frigo per 30'. Stendetelo a 5 mm e rivestite una tortiera da 28 cm imburrata e infarinata; bucherellate la pasta, copritela con carta da forno e tre manciate di fagioli. Infornate a 180°per 30'. Sfornate e lasciate raffreddare.

2 Per la farcia, montate 2 tuorli con 2 cucchiai di zucchero in un pentolino, unite 7 g di amido di mais, versate 1,2 dl di Vin Santo e fate addensare su fiamma bassa sempre mescolando. A parte, montate i 2 tuorli rimasti con i 2 cucchiai di zucchero avanzati, incorporate l'amido rimasto e il latte bollente. Unite le due creme e fatele raffreddare su acqua ghiacciata, poi incorporate la panna montata.

3 Lavate l'uva tenuta in frigo fino a quel momento e dividete gli acini a metà. Stendete i 3/4 della farcia sul guscio di pasta e guarnite con gli acini di uva formando anelli di colori alternati. Mettete in frigo per 30'. Scaldate il Vin Santo rimasto e scioglietevi la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata; fatela raffreddare e, con un pennello, lucidate l'uva.

luoghi golosi

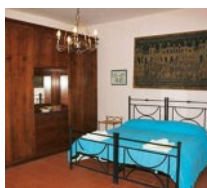
Viaggio nella valle del Po

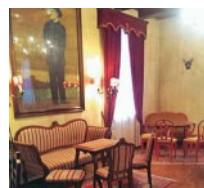
Lungo le sponde del grande fiume, tra rocche e castelli della provincia di Parma, sopravvive un'Italia artigiana e contadina e il microclima è ideale per la nascita del pregiatissimo culatello

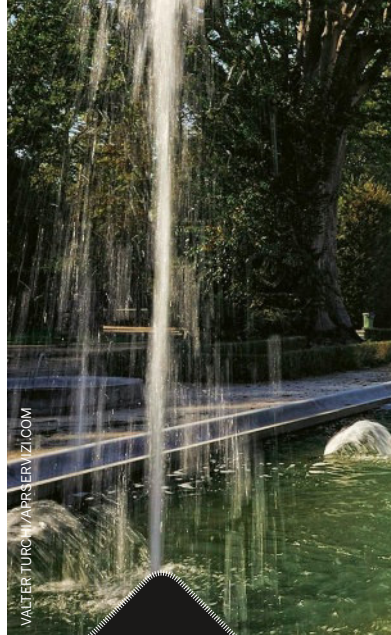
A CURA DI D. FALSITTA, TESTI DI ERNESTO FAGIANI, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DEL MENU DI SONIA FEDRIZZI

Negli anni '50, in una memorabile trasmissione televisiva a cui questo articolo ha "rubato" il titolo, Mario Soldati raccontava le tradizioni antiche della gente del Po. D'allora l'industria e l'agricoltura intensiva hanno sostanzialmente rivoluzionato la vita lungo le sponde del grande fiume, ma nella "bassa" a nord di Parma il tempo è rimasto fermo, come in una fotografia d'epoca. Qui la campagna padana, scheggiata da magri filari di pioppi, galleggia in una nuvola di nebbia; la pianura si appiattisce in una distesa caliginosa; le sagome affilate degli aironi indugiano lungo l'argine maestro. Il Po attraversa la bassa lambendo Polesine Parmense, nata su un "polesino", cioè un'isoletta sabbiosa trascinata dalla corrente e saldata alla riva da piene e alluvioni; poi vi sono Sissa, Zibello e Roccabianca. A segnare i confini ideali della storia della bassa sono Busseto, patria di Giuseppe Verdi, con il museo dei cimeli verdiani di Palazzo Orlandi e il teatro lirico nella rocca pallavicina, e Colorno, dove visitare la reggia farnesiana con tanto di teatro e giardino. Ma non mancano gioielli più nascosti, come gli affreschi della camera di Griselda nel castello di Roccabianca o quelli del Parmigianino, custoditi nella rocca Sanvitale, a Fontanellato.

GLI INDIRIZZI
dove dormire

ANTICA CORTE PALLAVICINA
Esclusivo relais di charme a Polesine Parmense, nella corte di un castello fortificato proprio in golena, ovvero in riva al Po. Info: anticacorte pallavicinarelais.it

CASCINA BODRIAZZO
A Zibello, un agriturismo per rivivere con semplicità l'atmosfera rurale delle fattorie della campagna parmense. Info: cascina bodriazzo.it

LOCANDA STENDHAL
Piccolo hotel con ristorante in località Sacca, zona tranquilla e silenziosa fuori Colorno, proprio a ridosso dell'argine del Po. Info: ristorante stendhal.com

I DUE FOSCARI
Il tenore Carlo Bergonzi aprì quest'albergo in un palazzo d'epoca della vecchia Busseto. Camere arredate in stile (un po' buie) e buon ristorante. Info: iduefoscari.it

VALTER TURONI/APRSERVIZI.COM

prendi nota

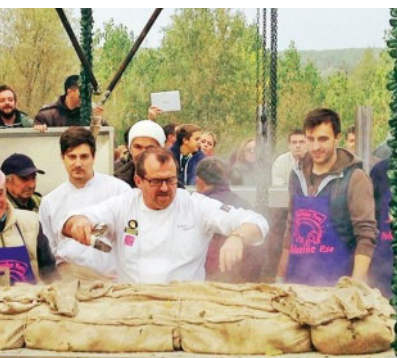
SUA MAESTÀ IL MAIALE

La XV edizione di November Porc sarà una staffetta golosa suddivisa tra 4 paesi e altrettanti fine settimane: prima tappa a Sissa (5-6 novembre), poi Polesine Parmense (12-13), giro di boa a Zibello (19-20) e chiusura a Roccabianca (26-27). La bassa parmense fa da scenario a questa fiera itinerante che si snoda tra menu a tema, stand di streetfood e gare di maxi-salumi, mercati, concerti, ed educational sul culatello (a destra, il taglio di un gigantesco cappello del prete, salume tipico che si serve fumante). Le piste ciclabili (e i tanti punti di noleggio) che collegano le maggiori località della bassa permettono inoltre agli amanti della bici di spostarsi su due ruote. Info: novemberporc.it

APTSERVIZI.COM

Torta fritta con culatello

Quella che qui viene chiamata torta fritta, procedendo verso Bologna, prende il nome prima di gnocco fritto e poi di crescentine

La reggia di Colorno e il suo magnifico giardino alla francese. Le sue 400 stanze sono appena state arricchite con 45 arredi originali. A destra, un affresco del Parmigianino e, in basso, il Teatro di Busseto. Sotto, il culatello viene battuto con il martelletto durante una delle fasi di controllo.

REALY EASY STAR

APTSERVIZI.COM

INGREDIENTI PER 4 PERSONE - CAL.820/PERS.

per la torta fritta: 300 g di farina "0" • 2 dl di un **misto di latte e acqua minerale frizzante** • 8 g di **lievito di birra** (fresco, in cubetto) • 30 g di **stracchino** • 7 dl di **olio d'oliva per friggere** • **sale**

per accompagnare: 300 g di **culatello di Zibello** • 200 g di **squacquerone** • 1 vasetto di **cipolline sott'aceto** • 1 vasetto di **giardiniera di verdure**

1. Preparate l'impasto: fate intiepidire 7-8 cucchiai di latte allungato (a 30° circa) e scioglietevi il lievito. Versate la farina sulla spianatoia, formate una fossetta al centro e unitevi il lievito sciolto, lo stracchino e due terzi del latte con acqua minerale rimasto. Impastate e dopo alcuni istanti salate. Se necessario, versate altro liquido per ottenere un impasto morbido ma non molle. Impastate energicamente per circa 15 minuti fino a ottenere una pasta liscia, e non appiccicosa. Mettetela in una grossa ciotola unta d'olio, copritela con un telo bagnato nell'acqua calda e strizzato che non sia a contatto con l'impasto e lasciate lievitare per 2 ore in luogo tiepido (25°-28°) e asciutto.
2. Stendete un po' di pasta spessa 2 mm e tagliatela a rombi di 6-7 cm di lato con un coltello affilato. Proseguite fino a esaurire l'impasto.
3. Scaldate l'olio in una larga padella e friggete alcuni pezzi di pasta per volta. Appena saranno dorati da un lato, voltateli dall'altro. Recuperateli con la schiumarola e depositateli su carta assorbente. Serviteli caldi con gli ingredienti di accompagnamento.

CORTE PALLAVICINA
Il culatello, lo strolghino, la mariola, il cresponetto e altri salumi. Via Sbrisi 2, Polesine Parmense

BARATTA
Antica salsamenteria in cui, cullati dalla musica di Verdi, degustare salumi, formaggi, salse. Via Roma 76, Busseto

AZIENDA MEZZADRI
Salumi all'antica, senza additivi. Via Garani 2, Polesine Parmense

FORNO FANTINI
Prepara la "spongata", dolce ebraico con pasta frolla, marmellata d'albicocche, cedro candito e frutta secca. Via Roma 103, Busseto

TOMASETTI
Degustazione di lambrusco a doppia fermentazione e rosé. Via Giaranzana 14, Polesine Parmense

CASEIFICIO SOCIALE
Parmigiano con latte dagli allevamenti di Busseto, Fidenza e Soragna. Strada per Carzeto 137, Soragna

CECI
Tutte le declinazioni del lambrusco e del gutturnio per godersi la spumeggiante varietà della bassa parmense.

Tortelli di patate

Tipici quanto quelli alle erbette e alla zucca, vengono spesso serviti insieme agli altri due con lo stesso condimento

INGREDIENTI PER 6 PERS. - CAL. 615/P.
400 g di **farina** 00 • 5 **uova** • 400 g di **patate lessate** • 100 g di **ricotta fresca** • 180 g di **parmigiano reggiano** grattugiato • 50 g di **pancetta** • 1/3 di **cipolla** • 1 spicchio d'**aglio** • 100 g di **burro** • **noce moscata** • **sale**, **pepe**

1 Tritate la cipolla e la pancetta; fatele appassire a fiamma bassa e coperte con 15 g di burro e l'aglio a metà. Passate le patate allo schiacciapatate e amalgamatevi il mix di cipolla privato dell'aglio, 1 tuorlo (tenete l'albume), la ricotta e 100 g di parmigiano, noce moscata, sale e pepe.

2 Versate la farina a fontana, unite 4 uova e impastate a lungo finché la pasta sarà lucida e setosa. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per circa un'ora in luogo fresco. Stendete un terzo della pasta molto fine e ricavate due strisce rettangolari larghe 10-12 cm. Spennellatele leggermente con l'albume sbattuto, disponete sopra due file di mucchietti di ripieno distanti fra di loro quasi due dita poi coprite con l'altro foglio di pasta premendo bene intorno al ripieno. Ritagliate i tortelli con una rotella dentata.

3 Lessate i tortelli in più tornate. Depositateli in una ciotola di ceramica riscaldata e condite ogni strato con il burro fuso e il parmigiano reggiano rimasti.

Picaia alla parmigiana

La picaia è il secondo tipico di quest'area. Si trova anche nella versione arrosto cucinata con aromi e verdure e sfumata con vino bianco

INGREDIENTI PER 6 PERSONE - CAL. 440/PERS.
1 pezzo di **punta di petto di vitello** tagliato a tasca di 1-1,2 kg • 2 **uova** • 80 g di **pangrattato** • 80 g di **parmigiano reggiano** grattugiato • 120 ml di **brodo** • 1 **mazzetto aromatico** • 2 costole di **sedano** • 6 **carote** • 1 **cipolla** • 1 spicchio d'**aglio** • 2 **chiodi di garofano** • alcune foglie di **prezzemolo** • 12 **patate** piccole • **noce moscata** • **sale**, **pepe nero di mulinello**

1 Mettete il pangrattato in una ciotola in acciaio e versatevi sopra il brodo bollente. Mescolate con una forchetta, lasciate intiepidire, unite le uova, il formaggio, abbondante noce moscata, pepe e prezzemolo tritato. Amalgamate bene con una mano. Pulite tutte le verdure.

2 Inserite la mano a pugno nella tasca della carne per aprirla bene e riempitela con la farcia, cucitela con spago e praticate 4-5 fori in superficie con un ago da cucito.

3 Portate a ebollizione 3 litri d'acqua salata con il sedano, il mazzetto, la cipolla steccata con i chiodi di garofano e l'aglio. Immergetevi la tasca farcita e cuocete a fuoco moderato per 40'. Unite le patate e le carote alzando la fiamma e proseguite la cottura a fuoco moderato per 20-30'. Lasciate intiepidire un poco la picaia prima di affettarla accompagnandola con le carote e le patate.

LIBRI DA GUSTARE
Ricettario tradizionale della Bassa di Marta Bergamaschi. Gastronomia e ricette contadine lungo il Grande Fiume (Ed. MUP, 7,80 €).

Torta di amaretti

I tipici amaretti della bassa parmense vengono qui utilizzati per comporre un dolce soffice e delizioso

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
CAL. 645/PERS.
200 g di **amaretti** • 200 g di **farina 00** • 180 g di **burro** • 120 g di **zucchero** • 3 **uova** • 8 cucchiai di **latte** • 6 cucchiai di **liquore amaretto o rum** • 1 bustina di **lievito vanigliato**

1. Tagliate il burro a pezzetti, mettetelo in una ciotola e fatelo ammorbidire a bagnomaria fino a che assumerà la consistenza di una pomata. Appoggiate la ciotola per qualche istante su acqua fredda per evitare che il burro si sciolga del tutto, poi unite lo zucchero e sbattete con una frusta fino a ottenere un composto spumoso.
2. Unite le uova, uno per volta, continuando a sbattere con la frusta. Pestate finemente o frullate gli amaretti, quindi incorporateli al resto del composto. Aggiungete il liquore e solo un po' della farina facendola scendere da un setaccio insieme al lievito, quindi unite il latte e infine tutta la farina rimasta.
3. Rivestite una tortiera di 24-26 cm di diametro con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata. Versate il composto, livellatelo con una spatola e cuocete in forno già caldo a 170-180° per circa 45-50 minuti.

GLI INDIRIZZI
dove mangiare

AL CAVALLINO BIANCO
Piatti come i tagliolini al burro e culatello, il riso con verze matte e salsiccia, la "mariola" con le lenticchie o la suprema di cappone esaltano la tipicità della bassa parmense.
Via Sbrisi 3, Polesine Parmense, tel. 0524 96136

LA BUCA
Storica trattoria-locanda che da un secolo, passando attraverso cinque generazioni di cuoche tutte al femminile, propone le ricette tradizionali del territorio. Via Ghizzi 6, Zibello, tel. 0524 99214

DA IVAN
Albergo-ristorante con annessa sala di "salumoterapia" per una full immersion nei sapori veraci della bassa, dal "tosone" fritto al guanciale stracotto. Via Villa 24, Fontanelle di Roccabianca, tel. 0521 870113

CAMPANINI
Trattoria di famiglia in cui domina la tradizione emiliana. In tavola arrivano anolini in brodo, cappellacci fatti in casa, parmigiano reggiano di collina con zabaione all'aceto balsamico e diversi salumi di produzione propria, acquistabili anche nell'adiacente rivendita. Località Madonna dei Prati, Roncole Verdi, tel. 0524 92569

APTSERVIZI.COM

La Rocca di Fontanellato, edificata a partire dal 1124. Al suo interno si trova uno dei capolavori del manierismo italiano: la saletta dipinta dal Parmigianino nel 1524 con il mito di Diana e Atteone.

Quei sapori di nebbia e bruma

Nella bassa parmense dominano i sapori spumeggianti dei vini lambrusco e fortana, del parmigiano grasso, della pasta ripiena (dagli anolini, ai tortel dols con vin cotto e mostarda), della sfoglia tirata a mano dalle sfogline e dei salumi che testimoniano l'arte dei massalini, i norcini locali. Le strade della bassa, piccolo mondo antico scampato alla globalizzazione alimentare, pullulano di salsamenterie e osterie. Vanno scoperte in questa stagione di nebbie sospese: la preferita dal culatello, il re dei salumi italiani, che matura in simbiosi con la bruma e la galaverna della bassa. Si prepara con la porzione più magra della coscia suina, la noce, sacrificando un prodotto prezioso come il prosciutto crudo. Conciato con sale, pepe e aglio, viene insaccato nella vescica del maiale. Ci vuole un anno e mezzo per un culatello d'eccellenza, che dev'essere tenuto al giusto refolo d'aria umida, battuto con un martelletto, bucato con un osso d'asina per saggiarne l'intensità del profumo e la cedevolezza della polpa. Liberato dalla corda e ammorbidito nel vino, si taglierà a fette sottilissime. Solo allora il palato saprà soppesare la paziente artigianalità da cui nasce questo simbolo della bassa.

PIATTI PIANI E FONDI ITALTRADE, PIATTINI DA DESSERT E CIOTOLA BEPPE MORONE, TOVAGLIOLI SOCIETY

PRODOTTI *in vetrina*

LA PUBBLICITÀ CON IL GUSTO DI SCOPRIRE

Nuove Salse Agromonte

Agromonte, brand 100% siciliano come il suo pomodoro ciliegino, aggiunge nuove versioni alla ricetta classica della salsa pronta: Salsa pronta di pomodoro ciliegino Basilico e Salsa pronta di pomodoro ciliegino Peperoncino. Come la ricetta originale, anche le nuove salse sono prodotte con ingredienti di alta qualità, tutti provenienti dalla terra iblea, attraverso procedimenti semplici e artigianali. Come per il pomodoro ciliegino, anche il basilico e il peperoncino sono raccolti e lavorati da fresco nei soli mesi estivi, per un prodotto genuino ed autentico. Le salse Agromonte sono il frutto di uno scrupoloso controllo della filiera produttiva che parte dalla coltivazione del ciliegino siciliano no OGM. Solo quando le sue qualità organolettiche sono ottimali, il pomodoro viene lavorato entro ventiquattro ore dalla sua raccolta. Senza coloranti né conservanti.

PASTA FROLLA **Koch**

Koch presenta la pasta frolla surgelata già pronta, base di partenza di molti dolci. Preparata con materie prime genuine e di altissima qualità, senza l'aggiunta di additivi e conservanti, è l'ingrediente ideale per la preparazione di crostate, torte, biscotti e pasticcini.

I GUSTOSI SAPORI DELL'AUTUNNO **Altoatesino**

Dalle montagne incontaminate dell'Alto Adige, il Formaggio Stelvio DOP la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP regalano tutto il loro ineguagliabile sapore.
I tre grandi testimonial della qualità e genuinità dei sapori della gastronomia altoatesina, riconosciuta e tutelata anche dall'Unione Europea, sono prodotti di eccellenza che seducono il palato. Superlativi sia assaporati da soli sia come ingredienti che permettono la realizzazione di ricette facili e sfiziose.
www.altoadigegarantito.eu.

Nonna Anita

Il Gruppo Eurovo ha ampliato la propria offerta introducendo Nonna Anita, la nuova linea che comprende ventisei referenze per la preparazione di dolci. Dal pan di spagna alla frolla, dal preparato per le crepes alla crema pasticcera, e moltissimi altri prodotti indispensabili per chi vuole preparare a casa dolci golosi come fatti in pasticceria. I prodotti della linea Nonna Anita sono caratterizzati dal gusto e dalla leggerezza, sono tutti senza glutine, senza olio di palma e senza grassi idrogenati.
La gamma Nonna Anita ha un elevato contenuto di servizio: nelle ricette in cui è previsto, contengono già al loro interno uova da allevamento a terra; i preparati in polvere, inoltre, richiedono l'aggiunta di un solo ingrediente. Per conoscere tutta la gamma visita il sito www.nonna-anita.it.

FIORI DI MALVA **Pompadour**

La malva è una pianta dalle numerose proprietà benefiche. È innanzitutto molto efficace per contrastare la tosse e il raffreddore, favorisce, inoltre, la depurazione del nostro organismo ed è particolarmente adatta per alleviare il dolore ai denti, ascessi e gengiviti. Pompadour propone i migliori fiori di malva essiccati e finemente sminuzzati in comode bustine pronte per l'uso.

Novità da Meggle

Meggle presenta la nuova panna senza lattosio pensata per coloro che soffrono di intolleranza ma non intendono rinunciare al gusto della panna vaccina. Caratterizzata dalla sua alta digeribilità, Meggle panna da montare senza lattosio è ideale per gustose ricette con la giusta attenzione al benessere. Bastano pochi di minuti per prepararla. Un accorgimento per facilitarne la montatura è di raffreddarla qualche ora in frigorifero prima dell'utilizzo.

SPALMABILI NATURALI **Noa**

Il banco frigo si arricchisce di quattro nuove proposte di spalmabili vegetali a marchio NOA da utilizzare come snack o per confezionare piatti e ricette, nelle versioni Hummus di Ceci, Hummus di Ceci & Erbe, Crema Fagioli & Peperoni e Crema Lenticchie & Curry. NOA utilizza esclusivamente ingredienti Naturali, Originali, Autentici. Tutti i prodotti utilizzati sono naturali e ricchi di proteine vegetali senza aggiunta di conservanti o aromi, privi di glutine e con certificazione NO OGM. Al naturale, in pinzimonio, sui grissini o sul pane gli spalmabili propongono un gustoso viaggio a base di prodotti sani e naturali, sorprendentemente saporiti e sfiziosi.

MOUSSE MELA E BERGAMOTTO **Ad Chini**

La Mousse Mela e Bergamotto è la nuova vellutata di frutta prodotta da Chini, azienda specializzata nella trasformazione delle mele e concessionaria del marchio Melinda. Realizzata solamente con frutta altamente selezionata, privata di bucce e semi, questa Mousse entra a far parte della linea Chini BenEssere che riunisce una serie di prodotti adatti ad un'alimentazione sana, leggera e bilanciata ma allo stesso tempo gustosa. Grazie ai procedimenti produttivi all'avanguardia, la Mousse Mela e Bergamotto mantiene inalterate tutte le proprietà della frutta fresca: vitamine, fibre alimentari e sali minerali. Senza conservanti, coloranti e zuccheri aggiunti.

ZUCCA a tutto pasto

A CURA DI MARINA CELLA, RICETTE DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI THELMA&LOUISE

È molto versatile, economica e ricca di virtù salutari. Da provare in tante ricette deliziose, allegre e colorate

1 VARIETÀ DIVERSE

Fra le tante specie di zucca, le più diffuse in cucina sono la *Cucurbita maxima*, tonda con la buccia verde o giallo-arancio (Piacentina, Mantovana, Delica); e la *C. moschata*, allungata e rigonfia alla base (Butternut, Piena di Napoli). La Hokkaido (in primo piano nella foto), di origine giapponese, a forma di pera, ha la buccia edibile.

2 DALLA POLPA ALL'OLIO

La zucca è molto versatile e può interpretare tutto il menu, dai primi (tortelli, risotti, zuppe) ai secondi (ripieni, torte salate, gratin), ai dessert. Preziosi i semi, ottimi tostati come snack, per arricchire verdure e insalate, nel pane, tritati nelle panature, in dolci e ripieni. Anche l'olio di semi di zucca, dal gusto intenso, si può usare a piccole dosi per insaporire zuppe, verdure cotte, cereali bolliti.

3 TANTI BENEFICI SOTTO LA BUCCIA

Leggera (18 cal/100g) e digeribile, la zucca è considerata un superalimento per la sua altissima percentuale di betacarotene, precursore della vitamina A, antiossidante, antibatterico e protettivo della pelle e della vista. È anche ricca di vitamina E e di potassio.

IN TUTTO IL SERVIZIO PIATTI VIRGINIA CASA

Moussaka ricca
con ragù
Gallette di saraceno
ripiene
Flan speziato
al caramello
Orzotto mantecato
al formaggio

Gallette di saraceno ripiene

▸ **Per 4 persone** ▸ Prep. 15 minuti ▸ Cottura 40 minuti ▸ Calorie 225

per 8 gallette: 250 g di farina di **grano saraceno** • 1 **uovo** • **sale**; **per il ripieno**: 400 g di **polpa di zucca** • 2 foglie di **alloro** • 1 spicchio d'**aglio** • 3 **albumi** • 60 g di **grana grattugiato** • 2 cucchiai di **semi di zucca** • **olio extravergine** • **sale**, **pepe**

Mescolate gli ingredienti con 550 ml d'acqua e **preparate le gallette** in una padella antiaderente con poco olio. Infornate a 200° per 20' la zucca a dadi con un filo d'olio, l'aglio a fettine e l'alloro. Togliete l'alloro, **passate allo schiacciapatate** e unite 40 g di grana, sale e pepe; poi gli albumi a neve. Farcite ogni galletta con 1 mestolino di ripieno e ripiegate un po' i bordi verso il centro. Mettete le gallette sulla placca del forno oliata, conditele con il grana rimasto mescolato ai semi di zucca tritati, pepe e un giro di olio. **Cuocete nel forno**, meglio ventilato, a 200° per 10-15 minuti.

Moussaka ricca con ragù

▸ **Per 4 persone** ▸ Prep. 15 minuti ▸ Cottura 1 ora e 10 minuti ▸ Calorie 365

800 g di **zucca Hokkaido** • 1 grossa **cipolla** • 1 **carota** • 1 costola di **sedano** • 2 spicchi d'**aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • 4 foglie di **salvia** • 300 g di **polpa di manzo macinata** • 400 g di **polpa di pomodoro** • 200 g di **ricotta** • 2 **albumi** • **olio extravergine** • **sale**, **pepe**

Lavate la zucca, **tagliatela a fettine di 1/2 cm** eliminando i semi (la buccia è edibile), ungetele con poco olio, salate e infornatele a 200° per 10', giratele e cuocete ancora per 1'. Intanto **soffriggete** cipolla, aglio, carota, sedano e rosmarino tritati con 2 cucchiai d'olio e 4 di acqua; dopo 10' salate, unite la carne, il pomodoro, coprite e cuocete per 30' mescolando ogni tanto. **Oliate una pirofila** e disponetevi a strati la zucca e il ragù. Frullate la ricotta con gli albumi, pepe, sale e la salvia e versate sopra la zucca. Infornate a 200° per 20-30'.

Orzotto mantecato al formaggio

▸ **Per 4 persone** ▸ Prep.15 minuti ▸ Cottura 50 minuti ▸ Calorie 340

300 g di **zucca pulita** • 1 piccola **cipolla rossa** • 1/2 **porro** • 1/2 **carota** • 1 fetta di **sedano rapa** • **timo** e **maggiorana** • 200 g di **orzo perlato** • **brodo vegetale** • 80 g di **gorgonzola dolce** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** • 2 cucchiai di **semi di zucca** tostati • 2 cucchiai di **olio di semi di zucca** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

Tritate grossolanamente nel mixer la zucca a pezzetti con la cipolla, la carota, il sedano e il porro. Soffriggete in un'ampia casseruola con 2 cucchiai di olio, unite foglioline di timo e maggiorana, salate, cuocete per 5' quindi **versate l'orzo e 1/2 litro di brodo**. Cuocete mescolando finché il brodo è stato assorbito, continuate la cottura per 45' complessivi, unendo man mano altro brodo. Spegnete e **mantecate** con l'olio di semi di zucca, il gorgonzola, pepe e prezzemolo. Completate con i semi di zucca tritati.

Flan speziato al caramello

▸ **Per 4 persone** ▸ Prep. 15 minuti ▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 140

350 g di **zucca** (butternut, pulita) • 1,5 dl di **latte** • 1 **uovo** • 2 **albumi** • 2 cucchiai di **sciroppo d'acero** • qualche goccia di **estratto di vaniglia** • 1/2 cucchiaino di **zenzero in polvere** e 1/2 di **liquirizia in polvere** • 4-5 cucchiai di **zucchero di canna chiaro** • un pizzico di **sale**

Tagliate la zucca a dadini e cuocetela a vapore 10' o finché è tenera. **Frullatela con il latte** poi unite l'uovo, gli albumi, il sale, lo zenzero, la vaniglia e lo sciroppo d'acero. **Fate caramellare in una casseruola** lo zucchero di canna con un cucchiaino di acqua, senza mescolare. Quando il caramello è pronto **versatelo in 4 stampini** individuali e fate rapprendere. Versatevi sopra la crema e cuocete i flan a bagnomaria nel forno a 180° per 35'. Fateli raffreddare a bagnomaria poi passateli in frigo per almeno 4 ore prima di servirli spolverizzati di liquirizia.

senza lattosio

I LATTICINI PRIVATI DELLO ZUCCHERO DEL LATTE SONO SEMPRE PIÙ RICHIESTI E DIVERSIFICATI. PERCHÉ RITENUTI PIÙ SANI ANCHE DA CHI NON È INTOLLERANTE

Latte ma anche burro, panna, formaggi freschi e spalmabili, gelati, dessert: tutti senza lattosio. Come mai questo **boom dei latticini delattosati**, cioè privati dello zucchero del latte (di mucca, pecora, capra, asina, bufala)? Siamo diventati tutti **più intolleranti** o in alcuni casi è colpa di autodiagnosi affrettate? Oppure della **moda salutista**, che fa percepire come più sani tutti i prodotti "senza", dal lattosio al glutine? Certamente sono aumentate le persone con problemi digestivi e i delattosati hanno il vantaggio di essere **più digeribili.** Ma vediamo a chi servono davvero i latticini "lactose free".

Colpa della lattasi

L'intolleranza al lattosio è una sindrome legata al **deficit** parziale o totale **di lattasi**, un **enzima dell'intestino** tenue che **scinde** lo zucchero del latte nei suoi due componenti **glucosio** e **galattosio**, permettendone l'assorbimento. Se questo non succede, il lattosio indigerito passa nel colon dove viene **fermentato** dalla flora batterica, con produzione di gas, acqua e altre sostanze. I **sintomi**, molto variabili da una persona all'altra, sono gonfiore addominale, crampi, diarrea o stipsi, pesantezza di stomaco, a volte mal di testa ed eruzioni cutanee, e si manifestano **1-2 ore dopo** aver mangiato latticini.

Reazioni diverse

Il deficit di lattasi è **molto diffuso** nel mondo, soprattutto fra gli asiatici e gli africani (quasi al 100%) e nell'Europa meridionale (fino al 70%), pochissimo fra i nordici. In Italia, secondo i dati dell'**AILI** (Associazione Italiana Latto-Intolleranti, associazioneaili.it), ne è affetto il **40-50% della popolazione**, ma solo **una parte** (30-50%) ha sintomi di intolleranza. Come mai queste differenze? "La perdita progressiva di lattasi, presente in quantità massima alla nascita, è **naturale dopo lo svezzamento**, quando l'alimentazione non si basa più sul latte materno" spiega Mario Rossi, ricercatore del CNR. A molti questa carenza non causa alcun problema (malassorbimento del lattosio). Ad alcuni invece provoca disturbi: c'è

chi tollera una dose minima di lattosio (pari a 250 ml di latte secondo l'Efsa) e chi invece non lo sopporta del tutto (intolleranza).

Diagnosi accurata

Attenzione però a **non essere precipitosi** nella scelta dei latticini delattosati, che tra l'altro costano il 20-30% in più di quelli tradizionali. "Oggi è molto diffusa soprattutto fra le donne la **sindrome del colon irritabile**, un'infiammazione che può provocare **sintomi simili** a quelli dell'intolleranza al lattosio" dice Serafina Petrocca, specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino. "Anche la composizione della flora batterica intestinale, cambiata negli ultimi anni, può influire sulla fermentazione e causare disturbi con i latticini. Gli stessi celiaci, che hanno l'intestino molto sensibile, possono avere problemi. Dunque **una diagnosi** sicura non è così semplice. Meglio rivolgersi a **uno specialista**, anche perché ci sono molti test diagnostici non attendibili. L'unico **ufficiale** è il **breath test** (esame del respiro)" .

Come si elimina

In ogni caso, oggi la vita di chi ha problemi con i latticini e il lattosio è più facile. I **prodotti delattosati** sono sempre più numerosi e **diversificati**, con gusto del tutto simile a quelli tradizionali, a volte leggermente dolce: si parte infatti dalle stesse **materie prime** usate per latte, burro, panna e formaggi, che però vengono private del lattosio. Come? "Durante la lavorazione si **aggiunge l'enzima lattasi**, che è allo stato liquido e viene prodotto da alcune grandi aziende specializzate nel mondo" dice Markus Hütter, responsabile qualità di Latteria Merano. "Per esempio nel nostro caso il latte fresco Alto Adige, oppure la panna pastorizzata per il burro, vengono addizionati di lattasi. Al termine della lavorazione, l'enzima viene inattivato e i latticini risultano privi di zucchero del latte: per legge, possono essere definiti **senza lattosio** se ne contengono **meno dello 0,1%**. In quanto al gusto, oggi la differenza con gli omologhi tradizionali è quasi impercettibile".

OCCHIO A QUELLO NASCOSTO

Per chi è intollerante, eliminare i latticini (o consumare i delattosati) non è sufficiente. Il lattosio è contenuto in molti cibi, come addensante e conservante, ed è dunque molto importante leggere bene le etichette. Tra gli alimenti a rischio salumi, ripieni, hamburger e polpette, salse, gnocchi di patate, dadi, frutta in scatola o surgelata, cereali per la prima colazione, liquori, caffè solubile, cioccolato in polvere, caramelle, pane e prodotti da forno. Senza dimenticare alcuni farmaci e integratori.

Naturalmente free

Infine, esistono latticini che, per effetto del naturale processo produttivo, contengono solo **tracce minime** di lattosio. Come i **formaggi a lunga stagionatura** (grana padano, parmigiano reggiano, pecorino), perché durante la maturazione il lattosio viene trasformato in acido lattico. Anche lo **yogurt** e i **latti fermentati,** che in commercio si trovano anche delattosati, possono in genere essere assunti dagli intolleranti, perché i batteri lattici metabolizzano il lattosio. Per facilitare la spesa a chi ha problemi con i latticini, di recente sono state introdotte **nuove diciture in etichetta**: i claim "naturalmente privo di lattosio" (meno dello 0,1%) e "naturalmente a ridotto contenuto di lattosio" (meno dello 0,5%) .

Delattosati SUGLI SCAFFALI

MOZZARELLA
Prodotta con latte pastorizzato, è morbida e di sapore fresco con retrogusto dolce (Brimi, € 1,57 x 125g)

LATTE
Il primo latte fresco altamente digeribile con meno dello 0,01% di lattosio (Accadì, Granarolo, € 1,59 x 1 litro)

BURRO
Solo panna fresca dell'Alto Adige nel burro di montagna senza lattosio (Latteria Merano, € 2,29 x 100g)

PANNA
È facile da montare e adatta a tutte le ricette, sia dolci sia salate (Zymil Parmalat, € 1,70 x 230ml)

FIOCCHI DI LATTE
Fa parte della linea Liberi dal lattosio il formaggio fresco da latte scremato (Stuffer, da € 1,09 x 150g)

Già i nonni lo sapevano quanto sono nutrienti e buone. La novità è che le castagne si prestano anche a creare piatti originali e salutari, belli da portare in tavola e adatti a chi deve o preferisce evitare alcuni ingredienti

L'energia delle castagne

A CURA DI DANIELA FALSITTA

Dal frutto alla farina dei poveri

Se ottobre è il mese della raccolta, novembre sarà quello della trasformazione delle castagne in farina (l'essiccazione richiede circa 20 giorni). Questo alimento, un tempo primario per le popolazioni di montagna, negli ultimi decenni è stato relegato al ruolo di ingrediente per dolci regionali come il castagnaccio. Oggi torna alla ribalta come risorsa per una cucina salutare e, in particolare, destinata ai celiaci in quanto si tratta di farina senza glutine, ma ricca di carboidrati complessi, proteine, sali e vitamine. Anche il contenuto calorico è importante, ma inferiore a quello di altre farine alternative, come quella ricavata dalle mandorle.

Risotto con radicchio rosso e rosmarino

Un piatto vegano avvero nutriente, grazie al connubio tra castagne e zucca. L'assenza di ingredienti contenenti glutine, inoltre, lo rende ideale anche per i CELIACI.

Facile ▸ **Preparazione 25 minuti**
▸ **Cottura 70 minuti** ▸ **565 cal/porzione**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g di **riso Carnaroli** • 300 g di **zucca Hokkaido** • 120 g di **radicchio di Treviso** • 16 **castagne** • 1 **cipolla** • 2 spicchi d'**aglio** • 1 l di **brodo vegetale** • 1 dl di **vino bianco** • 2 rametti di **rosmarino** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1 Incidete la buccia delle castagne e infornatele a 220° per circa 25'. Avvolgetele, ancora calde, in un canovaccio bagnato, strofinate energicamente e pelatele. Pulite la zucca eliminando scorza e semi. Soffriggete gli spicchi d'aglio, pelati e schiacciati, con 2 cucchiai d'olio, unite la zucca a cubetti e cuocete per 10'.

2 Frullate 2 cucchiai colmi di zucca cotta nel brodo. Fate appassire il radicchio tagliato a listarelle in una padella con un cucchiaio d'olio, sfumate con metà del vino e salate. Scaldate 2 cucchiai d'olio in un padellino con 1 rametto di rosmarino, spegnete e tenete da parte.

3 Rosolate la cipolla, pelata e tritata, con 2 cucchiai d'olio extravergine e le castagne spezzettate (tenetene alcune per decorare). Fatevi tostare il riso e sfumate con il vino rimasto, fate evaporare e iniziate a unire il brodo bollente. A metà cottura aggiungete il radicchio e, poco prima del termine, i dadini di zucca e le castagne rimasti. Mantecate con l'olio al rosmarino filtrato. Regolate di sale e completate con gli aghi del rosmarino rimasto.

Sfoglie dorate al finocchietto selvatico

Le foglie di castagno usate per decorare la pasta e il gusto del finocchietto selvatico per una delizia 100% VEGETARIANA

▸ Facile ▸ Peparazione 25 minuti ▸ Cottura 65 minuti ▸ 350 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 rotoli di **pasta sfoglia** • 250 g di **castagne** • 120 g di **ricotta** • 2,5 dl di **latte** • 1 cucchiaio di **parmigiano reggiano** grattugiato • 1 foglia di **alloro** • 1 mazzetto di **finocchietto selvatico** • 2 **tuorli** • **noce moscata** • **sale**, **pepe**

1 Lessate le castagne con l'alloro in acqua bollente salata per 30', sbucciatele eliminando la pellicina e poi cuocetele altri 15' nel latte, a fuoco dolce. Scolatele e passatele allo schiacciapatate.

2 Amalgamate alla purea di castagne la ricotta, il finocchietto tritato, il parmigiano e un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Stendete la sfoglia e ritagliate 8 rettangoli di circa 7x18 cm. Se vi piace, imprimete su 4 rettangoli una foglia di castagno ben lavata, poi approfondite l'incisione con un coltellino, facendo attenzione a non tagliare completamente la pasta.

3 Disponete il ripieno sulle sfoglie non incise, spennellate i bordi con parte dei tuorli sbattuti e sovrapponete le sfoglie decorate. Saldate bene i bordi e spennellate la superficie con i tuorli rimasti. Infornate a 220° per 15-20'.

Pie di brisée con cavolini alla birra

Venduti nei negozi di cucina naturale, i funghi shiitake sono anche utilizzati per produrre integratori che aumentano le DIFESE IMMUNITARIE

▸ Facile ▸ Preparazione 30 minuti ▸ Cottura 45 ▸ 635 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di **farina** • 120 g di **burro di soia** • 10 g di funghi **shiitake secchi** • 360 g di **porcini freschi** • 16 **castagne cotte** • 6 **cavolini di Bruxelles** • 1 spicchio d'**aglio** • 4 grossi **scalogni** • 1/2 bicchiere di **birra chiara** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo di **timo** • **brodo vegetale** • **olio extravergine d'oliva**

1 Tritate gli shiitake e mescolatene 2 cucchiaini alla farina con un po' di sale. Impastate con il burro freddo, poi unite 4-5 cucchiai di acqua ghiacciata. Formate un rettangolo di pasta, ripiegatene 1/3 verso il centro, dal lato corto, poi l'altro terzo a portafoglio. Girate la pasta di 180°, schiacciatela e ripetete l'operazione. Avvolgetela nella pellicola e fate riposare 3 ore.

2 Affettate i porcini e fateli saltare con rosmarino, timo e aglio in 3 cucchiai d'olio. Salate, pepate e trasferite in un piatto. Sbucciate gli scalogni, tagliateli in 3 pezzi e rosolateli in 1 cucchiaio d'olio. Sfumate con la birra, unite le castagne e i cavolini, sciacquati e divisi in 4. Bagnate con poco brodo, cuocete 10', unite i funghi e trasferite tutto in 4 cocottine.

3 Stendete la pasta allo spessore di 1/2 cm. Ricavate 4 striscioline e applicatele sul bordo inumidito delle cocottine, spennellatele d'acqua e coprite ogni cocottina con 1 disco di pasta, sigillando. Incidete le sfoglie con 2-3 tagli e infornate a 200° per 20'. Fate riposare 10' prima di servire.

la scelta light

la ricetta di *Evelina*

Piatti prelibati per tenere sotto controllo le calorie senza rinunciare alla buona tavola

A CURA DI D. FALSITTA, RICETTA E FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

EVELINA FLACHI

specialista in scienza della alimentazione, partecipa da anni al programma "La prova del cuoco" su Rai 1 ed è autrice di numerosi libri

Hamburger di trota salmonata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Facile**
- **Preparazione 50 min.**
- **Cottura 10 min.**
- **Calorie 322**

filetto di trota salmonata (600 g)
1 **scalogno**, **aneto**
1 **limone non trattato**
1 cucchiaio di mollica di **pane integrale**, 1 **albume**
sale e **pepe**
Per la salsa tartara light:
2 **tuorli**,
il succo di 1/2 **limone**
30 g di **amido di mais**
3 **cetriolini agrodolci**
1 cucchiaio di **capperi sotto sale**
1 cucchiaino di **senape**
prezzemolo, **sale**

STEP 1

Preparate la salsa: mescolate l'amido di mais con 2,5 dl d'acqua fredda. Portate il mix a ebollizione mescolando, levate dal fuoco e incorporate i tuorli, uno alla volta. Lasciate raffreddare, aggiungete il succo di limone, 1 cucchiaino di senape e sale. Montate con un frullatore a immersione. Dissalate bene i capperi, tritateli con i cetriolini e un po' di prezzemolo, quindi mescolate il tutto alla salsa.

STEP 2

Disponete il filetto di trota sul tagliere e, partendo dalla coda, passate il coltello fra la polpa e la pelle per eliminarla. Togliete con la pinzetta le spine rimaste, lavate e asciugate il pesce con carta da cucina. Tritate a mano lo scalogno e la trota, amalgamateli e unite un po' di aneto, una grattugiata di scorza di limone, qualche goccia del suo succo, la mollica sbriciolata, l'albume poco sbattuto, sale e pepe.

STEP 3

Con l'aiuto di un coppapasta di 10 cm di diametro formate 4 hamburger e posateli su carta da forno. Scaldate bene una padella antiaderente, spolverizzatela con sale fino e cuocete gli hamburger 2-4 minuti per lato a seconda se li volete più o meno cotti. Servite gli hamburger di salmone con la tartara light e il limone lavato e tagliato a spicchi decorando, a piacere, con puntine di aneto.

NEL PROSSIMO NUMERO

DICEMBRE 2016

in edicola l'11 novembre

Natale è ...

...il calore della propria casa, con la famiglia e gli amici. E la magia di una tavola speciale, dove tutto è preparato con cura e passione.

GRANDI PRANZI IN FAMIGLIA
Il menu della Vigilia e quello del 25

Cena raffinata con capesante, scampi e ricciola; e Natale ricco, con pasta al tartufo e arrosto farcito

REGALI GOLOSI FATTI IN CASA
Dolci o salati, faranno felici gli amici

Terrine, conserve, meravigliose ciambelle, liquori. Doni preziosi realizzati con le proprie mani

RICETTE GENIALI E IDEE PRATICHE
Una soluzione per ogni occasione

Piatti tradizionali, ma anche preparazioni veloci o da congelare; degustazioni; idee divertenti per i bambini

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Barbara Galli *barbara.galli@mondadori.it* (caporedattore)
Livia Fagetti *livia.fagetti@mondadori.it* (caporedattore)
Enza Dalessandri *enza.dalessandri@mondadori.it* (caporedattore)
Cristiana Cassé *cristiana.casse@mondadori.it* (caposervizio)
Alessandro Gnocchi *alessandro.gnocchi@mondadori.it* (caposervizio)
Barbara Roncarolo *barbara.roncarolo@mondadori.it* (caposervizio web)
Monica Pilotto *monica.pilotto@mondadori.it* (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli *silvia.bombelli@mondadori.it*
Mauro Cominelli *mauro.cominelli@mondadori.it*
Daniela Falsitta *daniela.falsitta@mondadori.it*
Silvia Tatozzi *silvia.tatozzi@mondadori.it*

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori *silvano.vavassori@mondadori.it* (caporedattore)
Daniela Arsuffi *daniela.arsuffi@mondadori.it* (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina *ornella.indovina@mondadori.it*
Susanna Meregalli *susanna.meregalli@mondadori.it*
Diego Stadiotti *diego.stadiotti@mondadori.it*
Silvia Viganò *silvia.vigano@mondadori.it*
Patrizia Zanette *patrizia.zanette@mondadori.it*

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi *cinzia.campi@mondadori.it* (responsabile)
Paolo Riosa *paolo.riosa@mondadori.it* (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e Daniela Arsuffi

HANNO COLLABORATO
Alessio Algherini, Alessandra Avallone, Francesca Bagnaschi, Alice Barsotti, Lorenzo Camarda, Marina Cella, Luca Colombo/Studio XL, Ernesto Fagiani, Sonia Fedrizzi, Stefania Frediani, Rosaria Gallitto, Maurizio Lodi, Franca Maffei, Daniela Malavasi, Vittorio Malonni, Paola Mancuso, Sara Papa, Giovanna Ruo Berchera, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Manuela Soressi,Thelma&Louise

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683 Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. **DISTRIBUZIONE:** a cura di Press Di srl. **SERVIZIO ABBONAMENTI:** è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web:www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387;posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. **SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI:** a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (tel. 045/8884400), conto corrente postale n°77270387. **CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ:** Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €19.400.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 26 del 22/1/1996. Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona. Sped. in A. P. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96.

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8023 del 06/04/2016

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 1124-7134

Ordina subito in fabbrica telefonicamente o dal sito
www.original-legno.it

design Original Legno

per ordine minimo di € 99

OMAGGIO PER TE

cantinetta in legno noce da 8 bottiglie
valore comm. € 52
contributo € 12

omaggio facoltativo

Libreria in legno acero bifacciale

MODELLO E MISURA	PREZZO DI FABBRICA	PREZZO DI LISTINO
MOD. SMILE 150x35/22XH190	198	~~563~~

Disponibile anche in colore noce

Libreria in legno noce da parete

MODELLO E MISURA	PREZZO DI FABBRICA	PREZZO DI LISTINO
MOD. LUNA 150x30XH150	208	~~445~~

Disponibile anche in colore acero

① Carrello portalegna

② Casetta da giardino

③ Box portarifiuti

④ Cantinetta portabottiglie

⑤ Portalegna per esterno

⑥ Pavimento per esterno

⑦ Box parto per cani

⑧ Brandina per cani

⑨ Cassapanca in legno

⑩ Fioriera per esterno

① Carrello portalegna in diversi colori € 148 ②Casetta da giardino in diverse misure da € 248 ③Box portarifiuti in legno da € 138④Cantinetta portabottiglie in diversi modelli e colori da € 40 ⑤Portalegna per esterno da € 158 ⑥Pavimento per esterno a quadrotti singoli da cm 60x60xH4 € 14 ⑦Box parto per cani per tutte le razze da € 198 ⑧Brandina per cani per tutte le razze in quattro misure da € 33 ⑨Cassapanca in diverse misure da € 58 ⑩Fioriera da esterno in diverse misure da € 38

Cuccia in legno per esterno
Nuova produzione più robusta e rifinita

MODELLI E MISURE INTERNE	PREZZO DI FABBRICA	PREZZO DI LISTINO
A - Chihuahua/Gatto 34x43xH40	€ 63	~~122~~
B - Barboncino e simili 43x52xH50	€ 78	~~167~~
C - Setter e simili 57x80xH70	€ 103	~~211~~
D - Pastore e simili 70x90xH85	€ 123	~~263~~
E - Alano e simili 80x110xH100	€ 148	~~325~~

Tetto disponibile in colore verde o rosso | Tendina optional

Cuccia XXXL su misura, CHIAMACI

GARANZIA 5 ANNI - PRODOTTI IN ITALIA INTERAMENTE DA ORIGINAL LEGNO
SPECIALISTI DA ANNI NELLA COSTRUZIONE DI ARTICOLI IN LEGNO - IN MIGLIAIA CI HANNO SCELTO!

Per ordini e informazioni tutti i giorni 24 ore su 24. Tel. 0924 51 45 11
Scopri tutte le nostre creazioni sul sito **www.original-legno.it**
Forniamo anche ai rivenditori. Consegna a domicilio in tutta italia in 48 ore lavorative
Pagamento alla consegna. Contributo spedizione € 12 cad.